

sale & pepe

SALEPEPE.IT

SETTEMBRE 2025 - € 4,50



Ricche insalate di stagione

Una base vegetale e poi pesce, formaggi o frutta. E ottimi dressing

Hamburger home made

Di carne, pollo e anche lenticchie, hanno ghiotti complementi e salsine

Le nuove torte salate

Gusci originali accolgono farciture fresche e saporite

SEMIFREDDO
ALL'ARANCIA
E LAMPONI
CON "SIGARI"
AL COCCO

pag. 93

Dolce cocco

La sua polpa consistente e zuccherina regala dessert insoliti e spettacolari: torte, flan, cheesecake, gelati...

IN EDICOLA IL 27 AGOSTO 2025



Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, C.M.P. Milano Roserio - Anno 38 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese € 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca € 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Mens Sana Edizioni

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.



Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.



THETA&adizioni



Unione Europea



PROSCIUTTO
DI CARPEGNA
D.O.P.

Da sinistra a destra:
insalata di agrumi,
burrata e lamponi dal
servizio "Insalata e
fantasia" (a pagina 54);
una tenera immagine
tratta dal servizio
"Weekend fuori porta"
(a pagina 70);
cheeseburger con
fontina e mozzarella
dal servizio
"Hamburger"
(a pagina 8).



Sommario

settembre

7 Editoriale **Colazione insieme**

Un nuovo rito per regalarsi un momento di spensierata socialità prima che la giornata inizi

8 Passioni **Hamburger**

Da simbolo del fast food riesce a diventare sofisticato nelle nostre 4 versioni con salsine fai da te

18 Tema del mese **Gli altri ingredienti**

Vengono da lontano ma sono stati accolti dagli italiani, inclini a farli propri e reinterpretarli

32 Enoteca **Piwi**

Sono vitigni speciali resistenti alle malattie, curati con rimedi naturali, ideali per grandi vini

38 Bontà di stagione **Torte salate**

Gusci di fillo, brisée, farina di ceci e persino cous cous accolgono originali mix di vegetali e formaggio

48 Tappe del gusto **Fagioli di Carnia**

Le varietà autoctone sono protagoniste della storia locale e fanno parte di piatti memorabili

54 Tendenze **Insalata e fantasia**

Idee insolite che si prestano come piatto unico e leggero, con profumate vinaigrette e marinature

67 Storie di cucina **Sei secoli di "bacalà"**

Dalla Norvegia al Vicentino: è la rotta dello stoccafisso celebrato da una festa e una ricetta

70 Living **Weekend fuori porta**

Il sole ancora caldo ci regala un fine settimana ideale per prolungare le vacanze e concederci sfizi golosi

88 La dolce vita **Cocco bello**

I suoi spicchi freschi e croccanti si trasformano in dessert spettacolari: cheesecake, flan e gelati

100 Semplici piaceri **Pesce azzurro nel primo**

Spaghetti, gnocchi e formati corti sposano specie ittiche sane, gustose, sostenibili ed economiche

104 Scelti da Sale&Pepe **Latte art specialist**

Chiara Bergonzi stupisce creando bevande dalle incredibili decorazioni a base di spuma di latte

110 Luoghi eccellenti **Sannio Beneventano**

Borghi e sapori in un lembo di Campania dove la gastronomia si unisce a progetti inclusivi

120 Ispirazioni **Formaggio gourmand**

Quando è pregiato, può fare la differenza in cucina dando vita a piccoli capolavori rustici o raffinati

126 Ricetta gourmet **Coniglio alla ligure**

Tipico dell'entroterra di Ponente, unisce questa carne bianca ad olive taggiasche, pinoli ed extravergine

RUBRICHE

85 Mondo digital **Social Food**

Suggerimenti dai nostri smartphone

86 In cerca di nuovo **Mode e manie**

Decor, design e dintorni

116 Utile e dilettevole **Forno a microonde**

Storie e oggetti di cucina

124 Pianeta extravergine **Con il pane fa coppia fissa**

Da provare e valorizzare





HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO

ELENA TETTAMANZI

APPASSIONATA DI BUONA TAVOLA, SI È DIPLOMATA ALLA SCUOLA DI CUCINA ALMA E HA LAVORATO IN UN RISTORANTE STELLATO A GINEVRA, PER POI DEDICARSI AL FOOD STYLING. È SPESSO SUI NOSTRI SET FOTOGRAFICI, COME QUELLO DEDICATO AI DOLCI AL COCCO (A PAGINA 88).

CHIARA BERGONZI

PIACENTINA, CAMPIONESSA MONDIALE DI LATTE ART E ALLENATRICE INTERNAZIONALE PER QUESTA SCENOGRAFICA DISCIPLINA. È ANCHE ESPERTA SELEZIONATRICE DI CAFFÈ RARI. A NOI SVELA I SEGRETI DELLA DECORAZIONE CON LA SPUMA DI LATTE (PAG.104).

FIAMMETTA BONAZZI

GIORNALISTA PROFESSIONISTA, COLLABORATRICE DI TANTE RIVISTE ITALIANE, SI OCCUPA DA ANNI DI DESIGN, BENESSERE E TENDENZE. CI RACCONTA COME ALIMENTI DI ALTRE TRADIZIONI (BULGUR, SHIITAKE E KEFIR) DA INGREDIENTI FUSION SONO ENTRATI A PIENO TITOLO NELLE NOSTRE CUCINE (A PAGINA 18).

indice delle ricette

SETTEMBRE 2025

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Fagioli saltati con gamberi	<u>52</u>
Flan di melanzane	<u>42</u>
Galette al cous cous con peperoni e quartiolo	<u>42</u>
Gamberi al ajillo	<u>33</u>
Grissini homemade con le salse	<u>77</u>
Oveto goloso e formaggio cremoso	<u>121</u>
Pagnotta istantanea al kefir, cheddar e aromi	<u>26</u>
Pizzette con erborinato semistagionato	<u>121</u>
Quiche di pere e brie alla salvia	<u>42</u>
Schiacciatine di riso ai gamberi e fiori di zucca	<u>28</u>
Sfogliata con pomodori e pesche	<u>45</u>
Tarte di ceci con crema di feta, cetrioli e ravanelli	<u>45</u>
Torrette di panzanella	<u>125</u>
Zuppa fredda di cetrioli	<u>78</u>

Primi e piatti unici

Arancini alla mozzarella con coulis di pomodoro	<u>77</u>
Bulgur al pomodoro con verdure saltate, yogurt e cannella	<u>20</u>
Fioroni di Morcone	<u>114</u>
Gnocchi di melanzane con rotolini di spatola	<u>102</u>
Gnocchi di zucca con crema di fagioli	<u>52</u>
Hosomaki giapponesi	<u>83</u>
Insalata di agrumi, burrata e lamponi	<u>61</u>
Insalata di peperoni, ceci, feta e taralli	<u>62</u>
Insalata di polpo e verdure croccanti	<u>62</u>
Insalata di prugne, avocado e granola	<u>62</u>
Insalata piccante con pollo e ananas	<u>61</u>
Lasagnetta di zucca	<u>35</u>
Maccheroncini con sgombri e salsa di peperoni	<u>103</u>
Orzotto con fagioli e salsiccia affumicata	<u>52</u>
Panissa vercellese	<u>82</u>
Ravioli all'erborinato	<u>122</u>
Riso nero con polpo	<u>83</u>
Scarpella di Castelvenero	<u>114</u>
Spaghetti con funghi shiitake	<u>22</u>
Spaghetti con mataroccu, alici e pane fritto	<u>101</u>
Tubetti al ragù di pesci misti	<u>102</u>

Secondi

Ali di pollo glassate allo sciroppo d'acero	<u>24</u>
Bacalà alla vicentina con stoccafisso di Lofoten Igp	<u>68</u>
Burger di lenticchie con hummus e zucchine	<u>16</u>
Cheeseburger con fontina e mozzarella	<u>14</u>
Coniglio alla ligure	<u>128</u>
Cosce di pollo e patate agli aromi	<u>78</u>
Feta speziata al forno con insalata arrosto	<u>34</u>
Hamburger con carote croccanti e halloumi	<u>16</u>
Hamburger di pollo fritto con salsa agrodolce al curry	<u>14</u>
Toma fiorita in crosta	<u>123</u>

Contorni, verdure, salse e confetture

Anelli di cipolla in pastella al kefir	<u>12</u>
Chips alla paprica affumicata	<u>12</u>
Chutney al peperoncino e rum	<u>12</u>
Patatine con salsa ai tre formaggi	<u>12</u>
Salsa barbecue alle pesche	<u>12</u>
Salsa con panna acida e cetriolini sott'aceto	<u>12</u>
Verdure piccanti con il pane fritto	<u>114</u>

Dessert e bevande

Alba pink cappuccino	<u>108</u>
Barrette di gelato al cocco ricoperte di cioccolato	<u>98</u>
Chesecake al cocco con tartufini	<u>96</u>
Flan al cocco con panna speziata e passion fruit	<u>96</u>
Frullato di yogurt e frutti di bosco	<u>75</u>
Green matcha	<u>108</u>
Limoncino	<u>77</u>
Semifreddo all'arancia e lamponi con sigari al cocco	<u>93</u>
Smoky chai	<u>107</u>
Tarte con crema al limone, cocco e meringa	<u>98</u>
Torta di fichi alla tahina	<u>30</u>
Torta rovesciata di prugne	<u>117</u>
Torta delle feste al cocco e cacao con caramello salato	<u>96</u>
Torta sbriciolata di mele	<u>78</u>
Velvet coffee	<u>107</u>

scopri la padella con 4 cerchi
della linea GrandChef+
su tescoma.it



come ti senti oggi?

ispirato Hai voglia di inventare e di stupire in cucina. Pancake perfetti, hamburger gourmet, uova all'occhio di bue, mini focaccine, blinis: tutto diventa creativo quando puoi contare su uno strumento affidabile come la padella 4 cerchi GrandChef+: il robusto corpo in alluminio con rivestimento antiaderente e il fondo *supersonic* trasferiscono il calore velocemente e in modo omogeneo, anche sul piano a induzione. In più, grazie all'impugnatura in acciaio inox, la padella va anche in forno: perfetta per sperimentare ogni giorno con gusto e semplicità. **Perché ogni prodotto Tescoma è a prova di te, pensato per adattarsi a chi sei oggi e a chi sceglierai di essere domani, sempre con la libertà di sentirti come desideri.**



tescoma®

LA TUA CASA. LA TUA STORIA.

www.tescoma.it

**L'ITALIA
CHE PIACE
AL MONDO**

**THE ITALY
THE WORLD
LOVES**

LA GIOIOSA

PROSECCO



BEVI RESPONSABILMENTE.



COLAZIONE INSIEME?

UN NUOVO RITO PER RITAGLIARSI MOMENTI DI SPENSIERATA SOCIALITÀ PRIMA CHE LA GIORNATA INIZI

Livia Fagetti *direttrice*

S

e vedo i miei figli uscire presto la mattina, non è (solo) per prendere il tram in orario. È perché “faccio colazione con la Ire” - siamo a Milano, quindi concedetemi l'articolo determinativo, dovere di cronaca - oppure perché “prendo un cappuccino con Pivv” (che al secolo, se la memoria non m'inganna, si chiama Matteo).

Non si tratta di un caffè al volo, ma di un'occasione intima e speciale per incontrarsi, di una coccola da condividere prima che la giornata inizi davvero. È un nuovo rito urbano: corroborati dalla caffeina, ammorbiditi dalla schiuma del latte e confortati da un cornetto fragrante, ci scambiamo confidenze semplici e immediate, regalandoci un momento informale, meno impegnativo e richiedente di un pranzo o di una cena, e persino di un aperitivo. Non ci sono menu complessi o vini da scegliere, non servono outfit particolari o spese eccessive. È la rivisitazione di una tradizione nostrana, che rinnova quel tempio della relazione che è il bar, oggi affiancato da pasticcerie, panetterie e locali ibridi, dove l'offerta si fa sempre più ricca, tra ritualità e contemporaneità: accanto alle briocche ci sono dolcetti, biscotti, yogurt, succhi, panini e focaccine farcite. Proposte per differenti gusti e stili di vita: dolci e salate, senza glutine o salutistiche, con tè o centrifugati. Che per gli italiani la colazione sia un importante momento di piacere e socialità, da vivere anche fuori casa, lo conferma una recente indagine Eumetra: 5 su 10 la fanno al bar almeno una volta al mese, e il 66% la considera un'occasione di benessere condiviso. Incontrarsi davanti a un caffè e a una spremuta, i gomiti comodamente appoggiati a un tavolino, è una tendenza in crescita anche a livello internazionale. Non a caso esiste persino un app di dating con sede a Lisbona e attiva in una trentina di città tra cui Roma e Milano - The Breakfast, appunto - che si propone come un modo semplice e spontaneo per conoscere persone interessanti, puntando su abboccamenti mattutini all'insegna di semplicità e leggerezza. Insomma, la colazione acquista una nuova dignità: un'esperienza culinaria, ma anche un piccolo appuntamento conviviale quotidiano, piacevole e gentile, per lasciare spazio agli affetti prima ancora che al lavoro o agli impegni. Una metafora (o un buon proposito?) per questo settembre che inizia: anche voi non vedete un modo migliore per inaugurare (e addolcire) il ritorno in città?

SE MI VOLETE RACCONTARE LE VOSTRE STORIE DI CIBO
SCRIVETEMI PER MAIL (LIVIA.FAGETTI@MENSEDIZIONI.IT) O SU INSTAGRAM (@LIVIAFAGETTI)

HAM- BUR- GER

SIMBOLO DEL FAST FOOD A STELLE E STRISCE, RIESCE, IN MODO SORPRENDENTE, A ESSERE ANCHE GOURMET. ECCONE INFATTI QUATTRO VERSIONI IRRESISTIBILI, CON ACCOMPAGNAMENTI E SALSINE FAI DA TE

a cura di Daniela Falsitta, servizio di Chris Court/ Taverne Agency/ Living Inside

CHEESEBURGER
CON FONTINA
E MOZZARELLA

pag. 14



CHUTNEY
AL PEPERONCINO
E RUM

pag. 12

PATATINE
CON SALSA
AI TRE
FORMAGGI

pag. 12

HAMBURGER CON CAROTE
CROCCANTI E HALLOUMI

pag. 16



salse

SALSA BARBECUE
ALLE PESCHE

Sbucciate e riducete a pezzetti 6 pesche gialle, tritate 1 cipolla e schiacciate 2 spicchi d'aglio. Soffriggete la cipolla e l'aglio in 2 cucchiai d'olio extravergine, unite le pesche, 125 ml di sidro, 90 g di zucchero di canna, 60 ml di salsa Worcestershire, 420 g di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di Tabasco, 2 cucchiaini di paprica affumicata e 6 foglie d'alloro. Portate a ebollizione e cuocete per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la salsa sarà densa. Lasciate raffreddare, eliminate l'alloro e frullate fino a ottenere un composto liscio. Per 850 ml di salsa.

CHUTNEY AL
PEPERONCINO E RUM

Riunite 4 scalogni tritati, 2 spicchi d'aglio schiacciati e 2 peperoncini rossi a fettine. Soffriggeteli in un'ampia padella con 60 ml d'olio extravergine d'oliva per 5-6 minuti. Aggiungete 110 g di zucchero, 115 g di sciroppo d'acero, 125 ml di aceto di mele, 1 cucchiaino di paprica, mezzo cucchiaino di peperoncino in fiocchi essiccato e 125 ml di rum. Portate a ebollizione e abbassate la fiamma. Lasciate sobbollire per 8 minuti, togliete dal fuoco, versate altri 55 ml di rum e mescolate. Per 350 g di chutney.

SALSA CON PANNA
ACIDA E CETRIOLINI
SOTT'ACETO

Tritate una manciata di prezzemolo, 100 g di cetriolini sott'aceto e mezzo cucchiaino di pepe verde. Riuniteli in una ciotola insieme a 120 g di panna acida, 75 g di maionese, 40 g di grana padano Dop grattugiato, 80 ml di ketchup, un cucchiaino di paprica, una punta di pepe di Cayenna, sale e mescolate bene. Per 300 ml di salsa.

Tutte le salse si possono conservare per qualche giorno in frigorifero, in un vasetto a chiusura ermetica.

PATATINE CON SALSA
AI TRE FORMAGGI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
760 CAL/PORZIONE

1 kg di patate gialle – 60 ml di olio di semi per friggere – 80 g di chutney al peperoncino e rum (vedi ricetta a sinistra) – una manciata di prezzemolo tritato – sale in fiocchi
per la salsa ai tre formaggi 25 g di burro – 2 cucchiaini di farina 00 – 125 ml di birra – 375 ml di latte – 1 cucchiaino di senape di Digione – 50 g di scamorza – 60 g di emmentaler – 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato

1 Tagliate le patate a bastoncini spessi 5 mm. Lavatele e asciugatele con un canovaccio, quindi riunitele in una ciotola e conditele con sale e olio mescolandole fino a quando saranno unte in modo omogeneo. Disponetele uniformemente in 2 grandi teglie e infornatele a 190° per 20-25 minuti o finché saranno croccanti, girandole a metà tempo.
2 Preparate la salsa ai tre formaggi. Sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete la farina e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Cuocete ancora per un minuto o finché vedrete comparire qualche bolla, quindi unite la birra, il latte, la senape e portate a ebollizione. Continuate la cottura mescolando spesso la salsa per 6 minuti fino ad addensarla. Aggiungete la scamorza e l'emmentaler tritati, il parmigiano e continuate a mescolare finché si saranno sciolti.
3 Disponete le patatine su un piatto. Versatevi sopra la metà della salsa ai tre formaggi, alcune gocce di chutney al peperoncino e rum, guarnite con il prezzemolo e servite con il resto della salsa e del chutney in due contenitori a parte.

ANELLI DI CIPOLLA
IN PASTELLA AL KEFIR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

4 cipolle – 680 ml di kefir – 300 g di farina 00 – 1 cucchiaino di lievito in polvere per torte salate – olio di semi per friggere – sale al sedano – 1 cucchiaino di pepe di Cayenna – pepe

1 Sbucciate e affettate le cipolle a rondelle sottili. Riempite d'olio di semi una pentola capiente per 1/3 del volume e scaldatelo fino a 180°.
2 In una ciotola, unite il kefir, il lievito in polvere, il pepe di Cayenna, 1 cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di pepe nero e 150 g di farina e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Riunite le rondelle di cipolla in una ciotola e infarinatetele con la farina rimasta. Mescolatele con le mani fino a quando saranno ben ricoperte su entrambi i lati.
3 Immergete alcune fette di cipolla nella pastella, lasciate scolare il liquido in eccesso e tuffatele nell'olio caldo, poche alla volta per non fare abbassare la temperatura. Friggete gli anelli di cipolla per circa 1-2 minuti o fino a doratura. Scolateli su carta assorbente.

CHIPS ALLA PAPRICA
AFFUMICATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

1 kg di patate gialle – 2 cucchiaini di paprica – 1/2 cucchiaino di paprica affumicata – 1/4 di cucchiaino di curcuma in polvere – 1/4 di cucchiaino di peperoncino in polvere – 1 cucchiaino di scorza di lime grattugiata – olio di semi per friggere – sale in fiocchi

1 Sbucciate le patate e affettatele molto sottili, preferibilmente utilizzando una mandolina. In una piccola ciotola, mescolate i due tipi di paprica con la curcuma, il peperoncino, la scorza di lime e una presa di sale.
2 Riempite d'olio una padella capiente e a bordi alti fino a 1/3 della sua capacità. Scaldatela su fuoco medio fino a raggiungere la temperatura di 180° e friggetevi le patate, poche alla volta, per 1-2 minuti, fino a raggiungere una perfetta doratura e croccantezza.
3 Scolate le chips su carta assorbente man mano che sono pronte e cospargetele con il mix di spezie preparato.

A top-down view of a rustic wooden tray filled with various fried snacks and dipping sauces. The tray is divided into sections. On the left, a paper-lined basket holds onion rings. To its right is a bowl of pinkish-orange sauce. Below the onion rings are two small jars of sauce and a spoon. On the right side of the tray is a large pile of potato chips. In the top right corner, outside the tray, is a bowl of pickles. The background is a dark, textured wooden surface.

ANELLI DI CIPOLLA
IN PASTELLA
AL KEFIR

SALSA
BARBECUE
ALLE PESCHE

CHUTNEY
AL PEPERONCINO
E RUM

SALSA CON PANNA
ACIDA E CETRIOLINI
SOTT'ACETO

CHIPS ALLA PAPRICA
AFFUMICATA

CHEESEBURGER CON FONTINA E MOZZARELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
950 CAL/PORZIONE

600 g di polpa di manzo macinata
– 1 cipolla – 4 bun – 125 ml di salsa
barbecue alle pesche (vedi ricetta
a pagina 12) o salsa barbecue già
pronta – 250 g di mozzarella – 240 g di
fontina – 100 g di cetriolini sott'aceto
– 150 g di salsa con panna acida
e cetriolini sott'aceto (vedi ricetta
a pagina 12) o ketchup – sale – pepe

1 Sbucciate e tritate finemente
la cipolla. Fate sgocciolare
la mozzarella e tritatela con la
fontina. In una ciotola, riunite
la carne macinata, la cipolla,
sale, pepe e mescolate bene.

2 Scaldate una capiente padella
antiaderente, unite il composto
di carne e, mescolando ogni
tanto, cuocete per 10 minuti
o finché la carne sarà dorata.

3 Aggiungete i formaggi alla
carne e mescolate finché
inizieranno a sciogliersi.
Spegnete e create quattro
porzioni del composto.
Tagliate a metà i bun e tostate
leggermente le metà inferiori
in una padella. Spalmate la
base di pane tostata con la salsa
barbecue alla pesca affumicata
o la salsa barbecue pronta,
disponetevi il composto di carne
e formaggio e guarnite con
i cetriolini sott'aceto e la salsa
con panna acida e cetriolini
o ketchup. Chiudete con le
metà superiori dei bun e servite.

HAMBURGER DI POLLO FRITTO CON SALSA AGRODOLCE AL CURRY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
860 CAL/PORZIONE

160 g di cavolo cappuccio verde – 125
g di daikon – 1 cipollotto – 160 g di
maionese – 4 bun con i semi di sesamo
per il pollo fritto 500 g di cosce di pollo
disossate – 15 g di curry in polvere
– 150 g di farina 00 – 2 cucchiaini
di lievito in polvere – olio di semi
per friggere
per la salsa agrodolce al curry
15 g di curry in polvere – 2 cucchiai
di zenzero fresco grattugiato
– 4 spicchi d'aglio – 2 cucchiari di salsa
di soia – 60 ml di aceto di riso
– 1 cucchiaino di zucchero – 1 cucchiaino
di amido di mais

1 Tagliate a metà le cosce di
pollo, mettetele in una ciotola,
aggiungete il curry e mescolate
bene fino a quando i pezzi
di pollo saranno perfettamente
ricoperti. Coprite la ciotola
e mettetela in frigorifero
a insaporire per 30 minuti.

2 Fate la salsa agrodolce
al curry. In un'altra ciotola
riunite il curry, lo zenzero
fresco grattugiato, gli spicchi
d'aglio schiacciati, la salsa di
soia, l'aceto di riso, lo zucchero
e mescolate bene. Versate 4
cucchiari del mix in un pentolino,
aggiungete l'amido di mais
e 125 ml d'acqua e mescolate
ancora fino a quando saranno
ben amalgamati. Accendete
il fuoco e portate a ebollizione,
poi abbassate al minimo
e fate sobbollire per 6-8 minuti,
mescolando di tanto in tanto,
fino a quando la salsa
si sarà addensata.

3 Riempite una padella
capiente con l'olio di semi
arrivando fino a metà
altezza. Portate l'olio a 180°
controllando la temperatura
con un termometro. Raccogliete
la farina e il lievito in un grande
sacchetto di plastica per
alimenti, aggiungete
i pezzi di pollo e agitate finché
saranno ben ricoperti, quindi
friggeteli pochi pezzi alla volta
nell'olio caldo fino a doratura
e cottura omogenea (circa 4-6
minuti). Sgocciolateli su carta
assorbente e teneteli in caldo.
4 Mondate il cavolo cappuccio
e tritatelo, sbucciate e tritate
il daikon e il cipollotto e riuniteli
in una ciotola capiente
con la maionese. Tagliate i bun
a metà. Distribuite il mix
vegetale sulle basi dei panini,
adagiatevi sopra una porzione
di pollo fritto e guarnite
con la salsa agrodolce al curry
preparata. Spalmate altra
maionese sulle metà superiori
dei panini e chiudeteli. Servite,
se vi piace, con una ciotola
di zenzero sott'aceto a parte.



HAMBURGER
DI POLLO FRITTO
CON SALSA
AGRODOLCE
AL CURRY

HAMBURGER CON CAROTE CROCCANTI E HALLOUMI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

500 g di polpa di manzo macinata
– 2 carote colorate – 60 g di zenzero fresco – 70 g di mollica tritata – 60 ml di latte – una manciata abbondante di foglie di prezzemolo – una manciata di foglie di menta – 75 g di pasta di harissa – 1 scalogno – 1 uovo – 200 g di halloumi – 4 bun – 150 g di maionese – 80 g di foglie tenere di spinaci – 160 g di chutney al peperoncino e rum (vedi ricetta a pagina 12) oppure salsa chili pronta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Raschiate le carote, riducetele a fiammiferi sottilissimi poi insaporiteli con lo zenzero grattugiato, sale, pepe e 2 cucchiaini d'olio. Disponeteli in 2 teglie grandi e infornate a 200° per 15 minuti o finché le carote saranno croccanti, girandole a metà cottura.

2 Riunite la mollica e il latte in una ciotola capiente, mescolate e mettete da parte per 5 minuti. Sbucciate e tritate lo scalogno, poi tritate finemente anche il prezzemolo e la menta. Aggiungete alla mollica la carne macinata, le erbe preparate, lo scalogno, l'harissa, l'uovo e mescolate bene il tutto con le mani; modellate 4 hamburger.

3 Dividete l'halloumi in 4 parti, picchiettatele e date a ogni pezzo una forma rotonda. Mettete una capiente padella antiaderente sul fuoco vivo con 3 cucchiaini d'olio. Abbassate la fiamma a fuoco medio e adagiate gli hamburger nella padella. Cuoceteli per 5-6 minuti su ciascun lato o fino a completa cottura. Toglieteli dalla padella e teneteli in caldo. Pulite la padella con carta assorbente, alzate la fiamma al massimo e scaldate altro olio. Cuocetevi l'halloumi 1-2 minuti per lato o fino a doratura.

4 Tagliate i bun a metà. Spalmate la base dei panini con la maionese e disponetevi le foglie di spinaci lavate e asciugate. Adagiate gli hamburger sulle foglie, aggiungete il chutney al peperoncino e rum e l'halloumi. Completate con il composto di carote e chiudete i panini. Servite subito.

BURGER DI LENTICCHIE CON HUMMUS E ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
850 CAL/PORZIONE

130 g di hummus – 2 zucchine piccole – 2 pomodori – 160 g di chutney al peperoncino e rum (vedi ricetta a pagina 12), oppure salsa chili pronta – 4 bun con semi di sesamo
per i burger di lenticchie
400 g di lenticchie marroni in scatola – 60 ml di olio extravergine d'oliva – 1 cipolla – 2 spicchi d'aglio – 210 g di mollica tritata – 60 ml di latte – 1 albume – 80 g di dukkah (miscela africana di spezie e frutta secca) – 4 fette di provolone – peperoncino in fiocchi – sale – pepe

1 Preparate i burger di lenticchie. Sciacquate e scolate le lenticchie, schiacciatele grossolanamente con una forchetta. Sbucciate e tritate finemente la cipolla e schiacciate l'aglio. Mettete una capiente padella antiaderente sul fuoco con un cucchiaio d'olio. Aggiungete la cipolla e l'aglio e fateli soffriggere per qualche minuto finché si saranno ammorbiditi. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Mettete le lenticchie in una ciotola capiente. Aggiungete il composto di aglio e cipolle, un pizzico di peperoncino, la mollica tritata, il latte, l'albume, sale e pepe. Amalgamate bene con le mani.

2 Dividete il composto in 4 parti, picchiettate e date a ogni pezzo una forma rotonda. Distribuite la dukkah uniformemente su un piatto e passatevi i burger di lenticchie pressando bene la miscela su ogni lato per farla aderire in modo uniforme.

3 Mettete una capiente padella antiaderente sul fuoco con l'olio rimanente e aggiungete gli hamburger di lenticchie. Cuocete i burger per 2 minuti premendoli leggermente verso il basso con una spatola. Girateli dall'altro lato e adagiate una fetta di provolone su ogni hamburger. Fate cuocere per altri 2 minuti o finché il formaggio si sarà sciolto e gli hamburger saranno dorati.

4 Tagliate a metà i bun, affettate i pomodori e spalmate l'hummus sulla base di ogni panino. Tagliate le zucchine a spirale o a fettine sottilissime e disponetele sull'hummus, quindi aggiungete le fette di pomodoro. Disponete i burger sopra i pomodori e guarnite con il chutney al peperoncino e rum (o con la salsa chili). Chiudete i panini e servite.

BURGER DI LENTICCHIE
CON HUMMUS
E ZUCCHINE



Gli altri ingredienti



A partire dalla pagina accanto, alcuni esempi di ingredienti, di provenienza orientale od occidentale, che si sono affermati nella nostra cucina: miso, alga nori, noci pecan, frutto della passione, anacardi, pepe di Sichuan, zucchero panela, radice di curcuma in briciole, noci di macadamia, sciroppo d'acero, mango, papaia, tempeh, noci del Brasile, fagioli azuki, bacche di goji, semi di chia.

I SAPORI CHE VENGONO
DA LONTANO SONO STATI
E SONO, OGGI PIÙ CHE MAI,
DECLINATI NELLA CUCINA
(ANCHE) QUOTIDIANA DEGLI
ITALIANI. INCLINI PER
CULTURA A FARLI PROPRI
E REINTERPRETARLI

a cura di Cristiana Cassé, testi di Fiammetta Bonazzi,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni,
styling di Francesca Salvemini



Alla fine degli anni Ottanta il successo planetario della cucina fusion costruiva ponti fra culture che in passato sembravano fra loro lontanissime. Eppure, al di là dei corsi e ricorsi delle mode legate al food, la cucina italiana vanta da sempre un'anima meticciasca, influenzata nei secoli da scambi e migrazioni. Il pomodoro, per esempio, arriva dalle Americhe, e lo stesso vale per patate, mais, peperoncino e cacao. In Sicilia cous cous, melanzane e agrumi testimoniano la presenza araba sull'isola. E anche la storia della pasta s'intreccia con quella di diversi popoli mediterranei e asiatici, e si è trasformata nel tempo grazie all'incontro con nuove farine, spezie e metodi di cottura.

La forza della nostra tradizione culinaria, quindi, sta proprio nella sua naturale propensione a integrare e reinterpretare ciò che viene da fuori rendendolo parte integrante della propria identità, inclusi quegli ingredienti *cruelty free* che sono la quintessenza della nuova "cucina vegetale evoluta": una formula trasversale, ben accolta anche da chi non è vegetariano o vegano, in cui il sapore "straniero" può trasformare anche un piatto semplice in un piccolo capolavoro.

Gli ultimi trend gastronomici pongono l'accento sulla sostenibilità delle materie prime, da consumare, se possibile, tenendo conto delle loro specificità nutrizionali: la regola vale, per esempio, per i funghi shiitake, ottimi a fine estate per la loro azione ricostituente e

immunostimolante, e per il kefir, bevanda ottenuta dalla fermentazione del latte (o dell'acqua), che grazie ai suoi probiotici migliora i processi digestivi e depurativi ai cambi di stagione. Ne consegue che il rito del pasto è ormai diventato un'esperienza di benessere globale, basata su ingredienti biologici, spesso crudi o comunque poco lavorati, che agiscono al pari di potenti integratori: è il caso delle proteine verdi, che abbondano nel sesamo (inclusi i suoi derivati, come la tahina), nell'alga nori, nei cereali integrali come il bulgur, perfetto per sostituire la carne, nei legumi come i fagioli azuki. Senza dimenticare che, nella dispensa degli alimenti "altri", non mancano nemmeno le opzioni per chi ha esigenze alimentari specifiche: è il caso dei fogli di riso, ideali per le diete senza glutine, da usare in alternativa alle sfoglie a base di farina. Ma gli alimenti stranieri hanno un ulteriore vantaggio: solleticano il palato con suggestioni organolettiche inconsuete. Non a caso numerosi studi sul *mindful eating* (l'approccio che suggerisce di prestare attenzione a tutte le sensazioni che si sperimentano durante il pasto) confermano che, se il sapore è inedito, si tende a mangiare di meno, perché il centro della fame situato nel cervello viene in qualche modo "saziato" dalla novità. Di qui anche l'utilità, per la salute e per la linea, di preferire abbinamenti insoliti, che spaziano dalle marinature ai mix agrodolci ammorbiditi da panela o sciroppo d'acero, e nei quali s'imparentano sapori raccolti a tutte le latitudini, come nei piatti proposti nelle prossime pagine, da sperimentare nella cucina di tutti i giorni: un viaggio pieno di sorprese sul filo della libertà d'espressione, che resta il vero motore della creatività. Non solo a tavola.



BULGUR AL POMODORO CON VERDURE SALTATE, YOGURT E CANNELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

400 g di spinaci – 250 ml di yogurt
– 200 g di bulgur – 4 pomodori perini
maturi – 2 cipolle bianche piatte
– 2 cucchiaini di panna fresca – il succo
di 1 limone – 1 spicchio d'aglio – cannella
in polvere – 1 cucchiaino di aceto di mele
– olio extravergine d'oliva – sale – pepe
– pane carasau per servire

1 Misurate il volume del bulgur e versate nel frullatore una quantità di acqua tripla rispetto al volume del grano. Lavate i perini, tagliateli a pezzetti e frullateli con l'acqua e 2 prese di sale. Mettete il bulgur in una ciotola, irroratelo con il frullato di pomodoro e lasciatelo gonfiare per 2 ore.
2 Nel frattempo, pulite gli spinaci, lavateli e spezzettateli. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Sbucciate le cipolle, tagliatele a spicchi e mettetele in un wok o in una padella larga con l'aglio, 4 cucchiaini di acqua, l'aceto e una presa di sale. Cuocetele a fuoco

lento finché tutta l'acqua sarà evaporata. Poi unite 2 cucchiaini di olio e fate insaporire per 5 minuti. Aggiungete gli spinaci e saltateli a fiamma viva muovendoli con due palette finché si saranno sgonfiati.
3 Condite il bulgur con il succo di limone e un giro d'olio; regolate di sale. Disponete sopra gli spinaci con le cipolle e quindi lo yogurt mescolato con la panna e poco sale. Profumate con una spolverizzata di cannella e una macinata di pepe e servite con pane carasau passato in forno all'ultimo momento e condito con un filo d'olio e sale.

BULGUR

ORIGINARIO DELLA TURCHIA,
MA DIFFUSO IN TUTTA L'AREA
MEDIORIENTALE E MEDITERRANEA,
IL BULGUR È UN GRANO DURO
INTEGRALE GERMOGLIATO,
PRECOTTO IN FORNO
E SPEZZETTATO. DAL SAPORE
VAGAMENTE NOCCIOLATO,
È PIÙ RICCO DI PROTEINE DI QUELLO
TENERO E CONTIENE PIÙ GLUTINE:
È DUNQUE NUTRIENTE
E DIGERIBILE. PRIMA DELLA
COTTURA, VA TENUTO IN AMMOLLO
PER 10 MINUTI E IN 15 È COTTO.
SI AGGIUNGE A INSALATE
E MINISTRE, È OTTIMO PER FARCIRE
LE VERDURE AL FORNO
E, MESCOLATO CON LEGUMI
E SPEZIE, SI USA PER PREPARARE
BURGER E POLPETTE VEG.

Cucchiaio
La Compagnie
Ordinaire de la Mer.
Nella pagina
accanto, piatto
Cup&Co,
sottopiatto
Bloomingville.
Indirizzi
a pagina 130



SPAGHETTI CON FUNGHI SHIITAKE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 250 g di shiitake
freschi – 4-5 mini peperoni dolci (gialli
e arancioni) – 10 pomodori ciliegini
– 2 spicchi d'aglio – qualche cimetta
di origano fresco – 1 bustina di zafferano
– olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Eliminate i gambi dei funghi
(sono molto coriacei) e pulite
le cappelle passandole con un
panno umido. Tagliatele a fette
o in quarti (secondo le dimensioni)
lasciandone qualcuna intera.
Lavate i ciliegini e praticate
su ognuno un'incisione.
Lavate i peperoni, puliteli
e tagliateli a listarelle.

2 Scaldate poco olio in wok o
in una padella larga, unite gli
spicchi d'aglio non sbucciati, metà
dell'origano e i funghi e cuocete
a fuoco medio per 10 minuti
mescolando spesso. Salate
e trasferite in un piatto.

Aggiungete nel wok un filo
d'olio, gli spicchi d'aglio già
utilizzati, l'origano rimasto,
i ciliegini, i peperoni e una presa
di sale. Coprite e cuocete a fuoco
vivace per 5-6 minuti. Sciogliete
lo zafferano in un bicchierino
d'acqua. Versatelo nel wok
insieme ai funghi e proseguite
la cottura per 2-3 minuti.
3 Lessate gli spaghetti
in abbondante acqua bollente
salata, scolateli al dente
e trasferiteli nel wok. Condite
con un giro d'olio, pepate
e spadellate per pochi istanti.





SHIITAKE

IL LORO NOME SCIENTIFICO È *LENTINULA EDODES*, MA IN ASIA (E IN OCCIDENTE) SONO NOTI COME SHIITAKE. FUNGHI CARNOSI DAL TIPICO SAPORE UMAMI, FRA L'AFFUMICATO E IL DOLCIASTRO, APPREZZATI ANCHE PER IL LORO VALORE MEDICINALE: SECONDO DIVERSI STUDI AVREBBERO INFATTI UN'AZIONE IMMUNOSTIMOLANTE. SI TROVANO FRESCHI O SECCHI E AGGIUNGONO FIBRE E PROTEINE A ZUPPE, STUFATI E RISOTTI. SI POSSONO FAR SALTARE IN PADELLA CON VERDURE E TOFU E IMPREZIOSISCONO GLI SPIEDINI DI CARNE BIANCA MARINATI CON MIELE, SALSÀ DI SOIA E ZENZERO.

Nella pagina
accanto, piatto
Cup&Co.
Indirizzi
a pagina 130

ALI DI POLLO GLASSATE ALLO SCIROPPO D'ACERO

MEDIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 1 ORA E 5 MINUTI

570 CAL/PORZIONE

12 ali di pollo spellate e divise a metà – 50 g di farina – 4 fette di bacon
– 1 peperone rosso – 1 cipolla bianca
– 1/2 mela grattugiata – 1 spicchio d'aglio
– 1 dl di sciroppo di acero – 1 cucchiaino di salsa di soia – 1 cucchiaino di zucchero di canna – aceto di mele
– olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Arrostiti il peperone direttamente sul fornello e fatelo riposare per 10 minuti in un sacchetto di carta. Pulitelo, spellatelo e frullatelo a crema.
2 Salate le ali di pollo, pepatele e infarinatelo. Rosolatele su tutti i lati in un'ampia padella con un po' d'olio e l'aglio sbucciato, abbassate un poco la fiamma, eliminate l'aglio e proseguite la cottura a recipiente semicoperto per 35 minuti girando spesso le ali.

3 Intanto, sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente. Tagliate il bacon a pezzetti e soffriggeteli in un wok senza aggiungere grassi fino a doratura. Unite quindi la cipolla, la mela grattugiata, lo sciroppo d'acero, la salsa di soia, lo zucchero, 4 cucchiaini di aceto e la crema di peperone. Cuocete per 10 minuti mescolando spesso; regolate di sale e pepate. Servite le ali di pollo nappandole con la salsa preparata.



SCIROPPO D'ACERO

È UN DOLCIFICANTE RICAVATO DALLA LINFA DELL'ACERO, ALBERO DIFFUSO IN NORD AMERICA E IN CANADA, CHE I POPOLI LOCALI HANNO USATO PER SECOLI IN CUCINA E COME DEPURATIVO. DISPONIBILE NELLE VARIANTI CHIARA E SCURA (DAL GUSTO PIÙ INTENSO), HA UN INDICE GLICEMICO RIDOTTO ED È UNA SANA ALTERNATIVA PER ADDOLCIRE YOGURT, TÈ, CAFFÈ, INFUSI, PER GUARNIRE LE OMELETTE E CARAMELLARE LA FRUTTA. È PERFETTO PER GLASSARE LE CARNI DI POLLO, TACCHINO E MAIALE AL FORNO, MENTRE ABBINATO A OLIO EXTRAVERGINE E SUCCO DI LIMONE DIVENTA UNA SFIZIOSA SALSINA PER CONDIRE LE INSALATE.



Nella pagina
accanto, piatto
Cup&Co, ciotolina
La Porcellana
Bianca, garza di lino
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130

PAGNOTTA Istantanea AL KEFIR, CHEDDAR E AROMI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

450 g di farina di semi integrale
- 75 g di farina 00 + quella per la teglia
- 375 ml di kefir (non dolcificato) + quello
per spennellare - 80 g di formaggio
cheddar grattugiato - 30 g di fiocchi
d'avena - 2 cipollotti sottili - 2 cucchiaini
di curcuma - 2 cucchiaini di semi di
coriandolo - 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 mazzetto di basilico e menta - sale
per servire 300 g di formaggio spalmabile
- erbe miste (cipollina, basilico e menta)

1 Preparate la pagnotta.
Tostate i semi di coriandolo
in un padellino. Pulite i cipollotti
e tritateli. Lavate basilico
e menta e spezzettateli.
In un'ampia ciotola mescolate
le due farine con i cipollotti,
il basilico e la menta, la curcuma,
il bicarbonato, 2 prese di sale
e la maggior parte di cheddar,
fiocchi d'avena e semi
di coriandolo tostati.

2 Versate al centro il kefir
e impastate brevemente. Formate
una pagnotta direttamente su una
teglia infarinata, incidetela a croce
e spennellatela con poco kefir.
Guarnite con il cheddar, i fiocchi
d'avena e il coriandolo rimasti.
3 Infornate a 180° per 45 minuti
e poi lasciate raffreddare su una
gratella. Servite con il formaggio
spalmabile lavorato a crema
con le erbe lavate e sminuzzate.



KEFIR

È UNA BEVANDA PROBIOTICA ACIDULA E FRIZZANTE NATIVA DEL CAUCASO. FONTE DI FERMENTI LATTICI PREZIOSI PER L'INTESTINO, PUÒ ESSERE A BASE DI ACQUA O LATTE (VACCINO, DI PECORA O CAPRA): I GRANULI PER PREPARARLO IN CASA (CON UN TEMPO DI FERMENTAZIONE DI 24 ORE) SI ACQUISTANO IN FARMACIA E PARAFARMACIA, E SONO RIUTILIZZABILI PIÙ VOLTE. IL KEFIR SOSTITUISCE IL BURRO NEGLI IMPASTI DI TORTE SOFFICI E PANCAKE, ADDENSA I FRULLATI E, INSIEME A FARINA E MIELE, SI TRASFORMA IN UN LIEVITO CASALINGO PER LA PREPARAZIONE DI PANE E FOCACCE.

Ciotolina Tescoma,
cucchiaino Etsy.
Nella pagina
accanto, tagliere
Loberon.
Indirizzi
a pagina 130



SCHIACCIATINE DI RISO AI GAMBERI E FIORI DI ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

500 g di code di gambero – 16 fogli di riso (in dischi) – 1 tazza di maionese
– 4 fiori di zucca – 2 lime non trattati
– 1 mazzetto di erba cipollina
– 1 cucchiaino di pepe di Sichuan
– 1 peperoncino verde piccante – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sgusciate i gamberi, privateli del filo nero sul dorso e tritateli grossolanamente. Pulite i fiori di zucca eliminando il pistillo e il gambo. Lavate i lime e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Lavate l'erba cipollina e tagliuzzatela con le forbici.

Tostate il pepe in un padellino e pestatelo in un mortaio per ridurlo in polvere.

Mescolate i gamberi con il succo e la scorza di un lime, l'erba cipollina, 2-3 prese di pepe polverizzato e poco sale.

2 Riempite con acqua uno spruzzino. Bagnate leggermente 2 fogli di riso, appoggiate su un foglio 1 fiore di zucca ben steso e 1/4 del composto di gamberi sgocciolato. Coprite con l'altro foglio, premete lungo il bordo e spennellate con poco olio la schiacciatina da ambo i lati. Preparate così altre 3

schiacciatine e cuocetele da entrambe le parti in una padella antiaderente spennellata con olio fino a doratura (2-3 minuti).

3 Condite la maionese con il succo e la scorza di lime rimasti e il peperoncino a rondelle. Appena prima di servire, spruzzate con poca acqua i fogli di riso rimasti, applicateli sui due lati delle schiacciatine e friggetele con 2 cucchiaini d'olio. Scolatele su carta da cucina, tagliatele a metà e servitele subito con la maionese.



FOGLI DI RISO

SOTTILI E TRASLUCIDI,
I FOGLI DI RISO SONO
UN INGREDIENTE PASSE-PARTOUT
DELLA CUCINA ORIENTALE,
IN PARTICOLARE PER
LA PREPARAZIONE DI INVOLTINI
PRIMAVERA E SPRING ROLL.
PRODOTTI CON FARINA DI RISO
E ACQUA, VANNO REIDRATATI PRIMA
DELL'USO. SI CONSUMANO CRUDI,
FRITTI (COME NEGLI INVOLTINI
PRIMAVERA) O COTTI AL FORNO.
SONO UN'OTTIMA RISORSA
NELLA CUCINA CONTEMPORANEA,
PRESTANDOSI A ORTAGGI,
POLLO, GAMBERETTI E BATTUTI
DI ERBE AROMATICHE.
PER UNA VARIANTE DOLCE SONO
IDEALI FRUTTA FRESCA, NOCI,
MANDORLE E GOCCE
DI CIOCCOLATO FONDENTE.

Nella pagina
accanto, piatti
e ciotolina Cup&Co,
garza di lino
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130

TORTA DI FICHI ALLA TAHINA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

180 g di zucchero di canna - 180 g di farina 00 - 130 g di yogurt - 120 g di tahina - 6 fichi - 2 uova - 4 cucchiaini di semi di sesamo - 1 foglia di fico non trattata + qualcuna per guarnire - 10 g di lievito per dolci - 1 pizzico di bicarbonato - 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato - olio extravergine d'oliva delicato - 4 g di sale

1 Tostate i semi di sesamo in un padellino. In un'ampia ciotola miscelate lo zucchero con la farina, 2 cucchiaini di semi di sesamo, il lievito, il bicarbonato e il sale.

2 Versate al centro lo yogurt, la tahina, le uova, l'olio di sesamo e 1 dl scarso di extravergine. Mescolate prima gli ingredienti liquidi e quindi incorporate quelli secchi per ottenere un impasto omogeneo.

3 Lavate e affettate i fichi. Oliate una tortiera di 22 cm di diametro, rivestitela con carta forno, oliate anch'essa e adagiatevi la foglia di fico lavata e asciugata. Spolverizzate con 1 cucchiaino di semi di sesamo e unite l'impasto. Coprite con i fichi e i semi di sesamo rimasti e infornate a 180° per 45 minuti circa. Servite su piatto guarnito con qualche foglia di fico.



Cucchiaino
La Porcellana
Bianca.
Nella pagina
accanto, piatto
Virginia Casa,
garza di lino
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130

TAHINA

LA SALSA DI SESAMO, O MEGLIO LA TAHINA, È IL PRODOTTO DELLA MACINAZIONE DEI SEMI DI SESAMO DECORTICATI O INTEGRALI, CRUDI O TOSTATI. IN BASE ALLA MATERIA PRIMA E AL TRATTAMENTO DI BASE, SI OTTERRÀ UN PRODOTTO DAL SAPORE PIÙ O MENO DELICATO. IN MEDIO ORIENTE, TURCHIA E NORD AFRICA È UN INGREDIENTE CHIAVE DI PIATTI COME L'HUMMUS E IL BABA GHANOUSH (IL CAVIALE DI MELANZANE). NE BASTA UN CUCCHIAINO PER RENDERE PIÙ CREMOSE LE VELLUTATE DI ZUCCA E INSAPORIRE LE VERDURE SALTATE IN PADELLA O LE INSALATE. LA TAHINA INFINE È OTTIMA PER SOSTITUIRE IL BURRO IN UNA FROLLA VEGANA.





È IL NOME DI UN GRUPPO DI VITIGNI SPECIALI, CREATI PER RESISTERE ALLE MALATTIE FUNGINE CON SOLI RIMEDI NATURALI. SI ESPRIMONO IN VINI D'ECCELLENZA E SPOSANO UNA GRANDE VARIETÀ DI INGREDIENTI

a cura di Cristiana Cassé, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

l'accostamento

La semplicità al servizio della bellezza: potrebbe essere il sottotitolo della ricetta, così nitida ed essenziale, ma anche intrigante nella resistenza della polpa del gambero all'insinuarsi dell'aglio, della paprica e del peperoncino. Salvifico arriva il Brandy, che un po' spegne e un po' accende. Ci vorrebbe quasi una vecchia acquavite spagnola per ricongiungere il piatto alla sua origine e introdurre un tono maturo, antico. L'accostamento del vino non può che essere un gioco di reciproca seduzione.

TRE APPROCCI DIVERSI

Il Solaris **Cuore Impavido** di **Loris De Bortoli** ci assicura la dote di effervescenza che agisce in superficie e non forza la polpa dei gamberi: funziona meglio di un orologio. Il Bronner **Lato Clara** di **Grawü** parte da un assunto diverso e più rischioso: il vino va in profondità, modifica il risultato delle sensazioni finali e offre un gusto nuovo. Fresco ed equilibrato, il Solaris **Liseo** di **Stefano Sbob** cava dalla ricetta tutta la radicalità marina per riconsegnarla limpida, quasi fosse appena uscita dalle onde.

GAMBERI AL AJILLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

800 g di gamberi rosa – 4 spicchi d'aglio
– 3 ciuffi di prezzemolo – 1/2 cucchiaino
di paprica dolce – peperoncino in fiocchi
– 1/2 dl di Brandy – olio extravergine
d'oliva – sale

1 Pulite i gamberi privandoli di testa, carapace (lasciate attaccata la codina) e filo nero sul dorso. Sbucciate gli spicchi d'aglio e riduceteli a filetti. Lavate e tritate il prezzemolo.
2 Scaldate a fuoco lento 1/2 dl di olio in una casseruola di coccio posta su uno spargifiamma. Unite l'aglio e soffriggetelo finché sarà appena dorato. Aggiungete la paprica e un pizzico di peperoncino e mescolate.
3 Alzate la fiamma, unite i gamberi e rosolateli per 10 secondi. Salateli poco e poi sfumateli con il Brandy. Aggiungete il prezzemolo e proseguite la cottura a recipiente coperto per altri 2 minuti.



La novità più significativa della viticoltura mondiale di questi ultimi trent'anni è la crescita dei vini da vitigni Piwi, acronimo che corrisponde all'espressione tedesca *pilzwidestandsfähig*, ovvero viti "resistenti ai funghi". Peronospora e oidio sono le forme fungine più comuni, conosciute anche come crittogame. La prima è arrivata da noi nell'ultimo quarto del XIX secolo, con l'importazione della radice americana: una soluzione adottata per rintuzzare, a sua volta, l'attacco dell'afide fillossera e ricostruire i vigneti d'Europa. Anche il

secondo, conosciuto come mal bianco, forse proviene dall'altra parte dell'oceano, tuttavia è divenuto ben presto parte di quello che già nel 1130 la scienziata e religiosa Ildegarda di Bingen descriveva come «il sudore della terra», sottolineandone la natura fisiologica legata alle condizioni dell'ambiente.

La reazione a questi funghi molto diffusi è stata quasi subito l'uso convenzionale di prodotti sistemici, veleni che entrano nel sistema linfatico delle piante. E, a mano a mano che la monocultura della *segue >*

FETA SPEZIATA AL FORNO CON INSALATA ARROSTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

400 g di feta – 200 g di pomodorini neri
– 1 cespo di insalata romana – 40 g
di anacardi spellati – 1 cucchiaio di miele
di acacia – 3 rametti di timo – 1 cucchiaino
di semi di coriandolo – 1/2 cucchiaino di semi
di finocchio – peperoncino in fiocchi
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Pulite l'insalata, lavatela divaricando le foglie e tagliate il cespo in 4 spicchi. Conditeli con un filo d'olio e cuoceteli su una piastra ben calda 30 secondi per lato.

Prelevateli e cuocete al loro posto i pomodorini 1 minuto per lato.

2 Sciacquate la feta, tamponatela con carta da cucina e tagliatela a dadi. Conditeli con i due tipi di semi pestati in un mortaio, un pizzico di peperoncino, le foglioline del timo e un filo d'olio. Disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 200° per 15 minuti.

3 Tostate gli anacardi in un padellino e spezzettateli con un coltello. Irrorate i cubi di feta con il miele fatto colare a filo e proseguite la cottura per 2-3 minuti. Lasciateli intiepidire e disponeteli nei piatti con l'insalata e i pomodorini. Salate le verdure e completate con gli anacardi e un giro d'olio a crudo.

l'accostamento

La ricercata presenza di elementi odorosi (il timo, i semi pestati, il peperoncino), è il sottile e aereo filo che evoca in questa ricetta la dotazione aromatica che i Piwi hanno nei loro geni. Un altro aspetto, messo in particolare evidenza dal piatto, è la richiesta che i vini abbiano una tenerezza di fondo. Possono essere dritti e nervosi, ma non è concessa alcuna brutalità. Pena la perdita della meravigliosa varietà di consistenze.

INCONTRI GENTILI

Il **Cécile** dell'azienda **Dornach** ci mette tutto il suo impegno: sin dal movimento iniziale ha un che di persuasivo, sostiene l'impianto dell'insalata e lo convince ad accostarsi alla feta. Il **Gandfels** di **Thomas Niedermayr** è un rosso speziato, dalla trama soffusa, gentile. Il suo contributo all'accostamento crea un'unione quasi primitiva, come se avessimo appena scoperto di avere il gusto. Decisamente più sperimentato il confronto con il **Planties Rot** di **St. Quirinus**, un vino molto generoso, che conosce ogni zona sensibile della bocca.



vite è divenuta una vera ossessione, si è verificata una crisi di fertilità della terra senza precedenti. I contadini più coscienti, oggi inquadrati nella conduzione biologica, da secoli si servono delle poltiglie di zolfo e rame, il cui effetto sull'ecosistema vigneto è molto meno violento. Va da sé che i rimedi naturali richiedono molto più lavoro rispetto all'uso di prodotti di sintesi. Eppure, alcuni scienziati hanno avuto, sin dalla fine dell'Ottocento, un'idea diversa: creare delle varietà di vite che potessero difendersi da sole da peronospora e oidio, così da risparmiare la terra da sostanze estranee. Eccoli, i Piwi, incroci naturali tramite impollinazione e

selezione fra le viti europee e alcune di quelle americane o asiatiche che possiedono una genetica resistenza ai funghi. A vederli oggi, ben radicati nella Mitteleuropa e nelle zone alpine fra l'Italia, l'Austria, la Svizzera e la Germania, protagonisti di meravigliosi accostamenti (anche alla cucina veg), i Piwi potrebbero apparire il risultato di un percorso facile. Non è così. Prima è stata necessaria una lunga sperimentazione, poi è stato impegnativo far apprezzare una novità così sconvolgente al consumatore europeo. Oggi i produttori che credono nei Piwi sono stati premiati da alcune indicazioni d'origine, come l'Igp Mitterberg in Alto Adige, *segue >*

LASAGNETTA DI ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 5 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

400 g di polpa di zucca Delica – 200 g di crescenza – 12 fiori di zucca – 6 cipollotti sottili – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 30 g di pecorino romano grattugiato – 30 g di pinoli – 1 dl di latte – 4 rametti di maggiorana – 3 rametti di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Riducete la zucca a fettine di 1/2 cm di spessore e conditele con olio e sale. Allargatele su una placca foderata con carta da forno, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180° per 30 minuti.

2 Intanto, pulite i cipollotti lasciando la parte più tenera delle foglie verdi e tagliateli a strisciole nel senso della lunghezza. Rosolatele in padella con un po' d'olio per 2-3 minuti; salate. Pulite i fiori di zucca, lavateli e frullateli con la crescenza, il pecorino, il latte e le foglioline di timo e maggiorana; regolate di sale e pepate. Tostate i pinoli in un padellino finché inizieranno a dorare.
3 Oliate una pirofila di 18x22 cm e disponetevi in più strati le fettine di zucca, il composto di crescenza e i cipollotti. Cospargete con il grana e infornate a 180° per 30 minuti.

l'accostamento

A discapito del nome, questa ricetta non prevede pasta. A sostituirla sono le fettine di zucca e cipollotto, dalla tattilità intenzionalmente cedevole. Infatti, prima si crea una fusione con il preparato alla crescenza, poi sale vivido il contrasto con i pinoli tostati. Qui l'approccio del vino condivide le sensazioni vegetali e il rilascio del finale gustativo non fa alcuna resistenza rispetto al lascito odoroso della ricetta.

PERFETTE CORRISPONDENZE

Il **Franklin di Stricker**, un Bronner reso appena più selvaggio da un 10% di uve Sauvignon Gris, si pone "in ascolto": aspetta lo sviluppo del cibo e poi va a curare tutti i particolari dell'eredità gustativa. Meno paziente nell'ingresso in bocca è il Solaris **Via Sonora** di **Filippo De Martin**: lo apprezzerà chi ama una maggiore rusticità. L'uva di **l'Ebeneich** di **Manincor** (Sauvignon Gris, Bronner e Muscaris) fa valere la propria fragrante estensione odorosa e custodisce ogni boccone come fosse l'ultimo.

servizio giusto

I consigli per i vini ottenuti dai vitigni Piwi non sono dissimili da quelli già dati per altri bianchi: la temperatura di servizio è di 8-10° per i vini da mosto fiore, 12-14° per le tipologie da macerazione e 16-18° per i rossi. Cogliamo l'occasione per illustrare il senso di un calice che può restituire le virtù di ciascuna delle categorie appena citate. La pianta e lo stelo hanno il compito di evitare che le dita tocchino il bicchiere condizionando temperatura e profumo. La forma, ampia nella parte bassa e più stretta via via che sale verso l'alto, ha il potere di far lavorare l'aria a contatto con il vino senza disperderne il valore odoroso e gustativo.



le nostre scelte

9 BOTTIGLIE SELEZIONATE PRIVILEGIANDO VARIETÀ DEL TERRITORIO
E APPROCCIO NATURALE NEI CRITERI DI PRODUZIONE



Cuore Impavido
Loris De Bortoli
3391082236, € 32
A 800 metri di altitudine, alle porte delle Dolomiti Bellunesi, prende forma questo Solaris frizzante e dalla beva gentile, da assaporare con una bruschetta con fichi neri e crudo.



Mitterberg
Lato Clara 2021
Grawü
3298682894, € 24
Bronner da fermentazione spontanea con macerazione semi-carbonica, poi 10 mesi in botte. La mineralità alpina incontra il carpaccio di polpo.



Liseo
Stefano Sbob
3393116845, € 24
Nel cuore della Val di Non, a 830 metri di altitudine, nasce l'omaggio al nonno: un Solaris che riposa 12 mesi in barrique. Un vino vivo che va a nozze con i pancake di ceci e piselli.



Mitterberg
Cécile Orange
Ansitz Dornach
3534606975, € 25
Patrick Uccelli è il leader dei produttori naturali in Alto Adige. L'uva Sauvignon Gris accarezza naso e palato con tannini lievi. Merita una galantina vegana.



Gandfels
Thomas Niedermayr
3408242495, € 37
Il patron ha una sensibilità unica per i Piwi. Il blend di uve nere è in una vigna coltivata su una dolomia bianca. Asciutto, teso e pepato, aspetta il brisket al forno.



Mitterberg
Planties Rot
St. Quirinus
3355406263, € 43
Giovane azienda bio vocata ai Piwi. Qui un uvaggio rosso e nero, per un nettare generoso e autorevole. Ideale su un filetto di bue con senape e gorgonzola.



Mitterberg Franklin
Stricker
3665935311, € 16
L'azienda, a due passi da Bolzano, ha un secolo di storia. Il vino è Bronner con un pizzico di Sauvignon Gris. L'immediata freschezza si esalta su una pasta alle animelle e porri.



Via Sonora 2021
Filippo De Martin
3491421286, € 24
Un Solaris da viti su ghiaie calcaree di origine glaciale. Una parte delle uve fermenta con le bucce per una settimana. L'intensità di questo vino sposa l'orretto alla trentina.



Mitterberg Ebeneich
Manincor
0471960230, € 33
Filari di Sauvignon Gris, Bronner e Muscaris in terrazze di roccia granitica sopra Merano. Il vino sosta 10 mesi su lieviti nobili. Salato e denso, è perfetto su una zuppa di pane nero.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

GLOSSARIO

LA VINIFICAZIONE CON LE BUCCE

È il momento in cui l'uva smette di essere frutto e comincia a raccontarsi. Tutto inizia con la pigiatura, che rompe l'acino senza violarlo. Il raspo va via per non cedere ruvide astringenze; il vinacciolo resta integro, perché non liberi amarezze. Da qui si aprono due percorsi, più o meno contemporanei: la fermentazione e la macerazione. Nella prima i lieviti trasformano gli zuccheri in anidride carbonica, quasi sempre dispersa, e soprattutto in alcol e calore, elementi che danno luce e volume. La seconda approfitta delle bucce, della polpa e dei vinaccioli per sciogliere nel mosto, diventato vino, colore, profumi, tannini e consistenze. I due cammini trovano il loro epilogo nella svinatura, quando il liquido finito viene separato dalle bucce e dai residui di una vera metamorfosi. Ciò riguarda tutte le uve colorate del mondo, grigie, rosa, rosse e nere. E i vini detti "orange"? Sono realizzati con il medesimo processo, la vinificazione con le bucce, ma con uve bianche. In realtà sono verdine, paglierine, dorate... e non hanno sostanze coloranti, quindi la macerazione arricchisce "solo" in tannini, corpo, profumi e tessuti. La tonalità ambra arancio è invece dovuta all'azione dell'aria che dona al liquido la sensazione pungente di cantina del nonno.



Inquadrate il QR Code qui accanto per trovare il glossario completo dedicato al vino su salepepe.it

che riconosce l'uso delle varietà, sia in purezza sia in un blend che può essere di uve o di vini. Le condizioni climatiche dei territori più vocati, spesso in altitudine, favoriscono le uve bianche. La Solaris, in equilibrio tra freschezza e calore, si distingue per le note di banana e nocciola e trova nel comparto uova-verdure la sua applicazione gastronomica più riuscita. La Bronner, dall'espressione accogliente, affida alla linea odorosa di miele e agrumi il compito di affrontare piatti di pesce cucinati alla moda mediterranea. La vitalissima aromaticità del Johanniter lo rende adatto tanto alla spumantizzazione quanto alla vinificazione da vino

fermo. In tutti i casi è il vitigno più capace di evocare la fisionomia teutonica e per questo lo preferiamo alle prese con stratificazioni di vari ingredienti, come può capitare a una quiche farcita di salmone affumicato. Il Sauvignon Gris, a bacca rosa, è ideale per macerazioni prolungate che regalano una delicata trama tannica e un finale persistente. Lo proviamo sui taglietti caratteristici delle zone da cui proviene, sfruttandone la spiccata versatilità. Tra le uve colorate, segnaliamo il Regent, profumato di ciliegia e ribes, sapido di una trama dai tannini eleganti e dal finale speziato, tanto da farne il principe della cucina mitteleuropea.

Versatile con gusto

Con la carne di manzo dell'Isola di Smeraldo, combinare qualità e alimentazione sana non è un "mission impossible"



In questa foto, il cappello del prete ricavato dal manzo irlandese Grass Fed, ora IGP. A lato, polpette con carne di manzo e Giorgio Pellegrini, proprietario della storica macelleria milanese



Dopo le "trasgressioni" che ci si concede durante le vacanze estive, si torna alle buone abitudini, scegliendo prodotti con un occhio più attento alla corretta alimentazione e al miglior rapporto qualità-prezzo.

Come quella della carne bovina dell'Isola di Smeraldo, che garantisce eccellenti valori nutrizionali e gusto intenso. Virtù ottenute grazie al metodo di allevamento dei bovini, che brucano all'aperto nei verdi pascoli dell'Isola di Smeraldo, nutrendosi di erba fresca. È così che le loro carni risultano morbide e saporite, caratterizzate dal "golden fat", il succulento grasso dorato – dato dal betacarotene presente nell'erba – e una marezza ottimale, che permette di ammorbidire le fibre durante la cottura e di mantenerne i succhi.

L'ampia varietà di tagli disponibili consente di ottenere pietanze sane, gustose e adatte a tutta la famiglia, compresi i più piccoli, rispettando anche il budget.

Il taglio di manzo più versatile e perfetto per realiz-

zare piatti economici, anche a misura di bambino, ma soprattutto sani e di buona qualità è senza dubbio il cappello del prete, che si presta benissimo a diverse preparazioni e modalità di cottura. Il consiglio è di Giorgio Pellegrini, proprietario della storica macelleria Pellegrini di Milano, specializzata nella selezione delle carni migliori. Pellegrini suggerisce anche le ricette che si possono realizzare con questo taglio.

Esempi di piatti veloci con il cappello del prete sono la tagliata, di morbidezza talvolta superiore al filetto, o gli spiedini, fatti con fettine sottili (4-5 mm) di carne tagliate a metà, infilate nello stecco e cotte in padella per 3-4 minuti. Molto fresco e bilanciato è invece il cappello del prete fatto bollire con alloro e sale per 1 ora e mezza, poi sfilacciato e condito con olio a crudo. Vero evergreen amato dai bambini sono poi le polpette, in padella o al forno, ottenute impastando 250 g di cappello del prete macinato, 100 g di salsiccia di maiale, 1 uovo e 50 g di formaggio grattugiato.

torte salate

GUSCI ORIGINALI DI COUS COUS,
PASTA FILLO, BRISÉE, MELANZANE
O FARINA DI CECI, PER ACCOGLIERE
GOLOSI MIX DI VERDURE,
FRUTTA E FORMAGGIO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Daniele Cernilli, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



Nella pagina a fianco:
ciotola H&M.
Indirizzi a pagina 130

TARTE DI CECI
CON CREMA DI FETA,
CETRIOLI E RAVANELLI

pag. 45





QUICHE DI PERE,
BRIE E ALLA SALVIA

pag. 42

Piatto Ekadea, vassoio
Novità Home.
Indirizzi a pagina 130

Ciotoline Ekadea.
Indirizzi a pagina 130

FLAN DI MELANZANE

pag. 42

QUICHE DI PERE E BRIE ALLA SALVIA

MEDIA
PER 8 PORZIONI
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

200 g di farina 00 + quella per infarinare
– **140 g di burro** – **1/2 cucchiaino di zucchero** – **2 uova** – **200 g di panna acida** – **200 g di emmentaler** – **250 g di brie** – **1 pera non troppo matura** – **1 rametto di salvia** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Riunite nel mixer la farina, lo zucchero, un pizzico di sale e metà del burro e riducete in briciole, quindi trasferite in una ciotola e aggiungete il resto del burro ben freddo a cubettini di 1 cm di lato. Lavorate brevemente con le dita, schiacciando un po' i cubetti uno per uno. Aggiungete anche 4-5 cucchiaini di acqua gelata e lavorate l'impasto il meno possibile per ottenere una palla in cui il burro sia ancora distinguibile. Avvolgete con pellicola e lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

2 Riprendete la pasta, stendetela con il matterello su un foglio di carta da forno leggermente infarinato, poi sistematala in una tortiera di 22-24 cm di diametro, rifilando i bordi. Rivestite il guscio di pasta con un altro foglio di carta e cospargetelo con legumi secchi. Cuocete la base di pasta nel forno già caldo a 180° per 20-25 minuti.

3 Intanto, sciacquate la pera, tagliatela fettine e rosolatela brevemente in una padella con un filo di olio e qualche foglia di salvia.
4 Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe; incorporatevi la panna acida e l'emmentaler grattugiato.

5 Estraete la base di pasta dal forno, togliete i legumi e il foglio di carta che li contiene, quindi versate nella base il composto di uova e panna. Tagliate il brie a fettine, distribuitele sulla superficie della quiche insieme a quelle di pera. Mettete nuovamente in forno per 25 minuti abbassando la temperatura a 170°. Servite la quiche tiepida.

FLAN DI MELANZANE

FACILE
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

3 melanzane lunghe – **1 spicchio di aglio**
– **3 uova** – **60 g di pecorino grattugiato**
– **2 cucchiaini di mascarpone** – **1 mazzetto di basilico** – **30 g di pinoli** – **30 g di pomodori secchi sott'olio** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Sbucciate due melanzane, tagliatele a cubetti di 3 cm di lato e lessateli in acqua salata in ebollizione per circa 10 minuti. Scolateli e lasciateli sgocciolare a lungo in un colapasta, schiacciandoli un po'.

2 Intanto, sciacquate la melanzana rimasta, tagliatela a fette di 3-4 mm, spennellate con pochissimo olio e cuocetele su una piastra ben calda.

3 Frullate le melanzane lessate con le uova, il mascarpone, il pecorino, l'aglio sbucciato, sale, pepe e qualche foglia di basilico.

4 Foderate una teglia rettangolare (20x15 cm) con un foglio di carta da forno e sistematevi le fette di melanzana grigliate in modo che ricoprano il fondo, i bordi e sbordino un po'. Versate il composto di melanzana nella tortiera e ripiegate le melanzane su di esso.

5 Cuocete il flan nel forno già caldo a 170° per 30 minuti. Estraete dal forno e lasciate intiepidire. Guarnite con i pinoli tostati, i pomodori tagliati a striscioline e qualche fogliolina di basilico e poi servite.

GALETTE AL COUS COUS CON PEPERONI E QUARTIROLO

MEDIA
PER 8 PORZIONI
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

300 g di farina 00 – **1/2 bicchiere di cous cous** – **3 grossi peperoni rossi** – **225 g di quartirolo** – **1 spicchio di aglio** – **1 mazzetto di timo** – **miele d'acacia** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Portate a ebollizione mezzo bicchiere d'acqua, unitevi un pizzico di sale e versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola e condito con un filo di olio. Coprite con un coperchio e lasciate gonfiare. Poi toglie il coperchio, sgranate e fate raffreddare.

2 Raccogliete in una grossa ciotola la farina e unitevi 7 g di sale, 40 ml di olio e 120 ml di acqua.

Amalgamate gli ingredienti e iniziate a impastare, aggiungendo anche il cous cous. Formate una palla di impasto, avvolgetela con la pellicola e lasciatela riposare.

3 Intanto, sciacquate i peperoni, tagliateli a strisce eliminando picciolo e semi e cuoceteli in una larga padella con lo spicchio d'aglio schiacciato, olio e sale a fiamma vivace per una decina di minuti. Eliminate lo spicchio d'aglio e pepate a piacere.

4 Riprendete la pasta e stendetela con il matterello sul piano leggermente infarinato per ottenere un disco largo circa 35 cm di diametro. Trasferite la pasta su una placca foderata con carta da forno e distribuitevi sopra un po' di foglioline di timo, i peperoni e il formaggio sbriciolato, lasciando libero tutt'intorno un bordo di pasta di circa 6 cm. Ripiegate la pasta sul ripieno, quindi cuocete per 30-35 minuti nel forno già caldo a 180°.

5 Togliete la galette dal forno e lasciatela intiepidire un po', aggiungete un filo di miele e ancora un pizzico di sale, qualche ciuffetto di timo e servite.



GALETTE AL COUS COUS
CON PEPERONI
E QUARTIROLO

Ciotola H&M Home,
cucchiaino Pinti Inox,
tovagliolo in lino
colore mustard
Once Milano.
Indirizzi a pagina 130



SFOGLIATA
CON POMODORI
E PESCHE

Tagliere Novità Home,
tovagliolo Once
Milano.
Indirizzi a pagina 130

SFOGLIATA CON POMODORI E PESCHE

FACILE
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

8 fogli di pasta fillo – 300 g di pomodorini colorati – 2 pesche noci – 2 rametti di rosmarino – 1 cucchiaio di semi di girasole – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i pomodorini, disponeteli su una placca e conditeli con sale, pepe, olio e cuoceteli nel forno ventilato a 160° per mezz'ora.

2 Foderate una pirofila con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, sistematevi i fogli di pasta fillo, spennellandoli uno per uno con poco olio e sovrapponendoli un po' "stropicciati", in modo che non si sovrappongano perfettamente uno all'altro.

3 Distribuite all'interno del guscio di fillo i pomodorini e le pesche tagliate a spicchi: insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe e infornate a 190° per una ventina di minuti.

4 Intanto, tostate in un padellino i semi di girasole con un filo di olio e qualche ciuffetto di rosmarino e distribuiteli omogeneamente sulla sfogliata. Lasciatela intiepidire e servite.

TARTE DI CECI CON CREMA DI FETA, CETRIOLI E RAVANELLI

MEDIA
PER 4 PORZIONI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

300 g di ceci lessati – 100 g di farina di ceci – 1 cucchiaio di paprica – 1/2 cucchiaio di origano secco – 2 cetrioli medi – 10 ravanelli – 350 g di yogurt greco – 150 g di feta – 1 ciuffo di menta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Frullate i ceci a lungo nel mixer per ottenere una purea liscia; trasferitela in una ciotola e incorporatevi la paprica, la farina di ceci, un pizzico di sale, l'origano e 2 cucchiai di olio.

2 Trasferite il composto su un foglio di carta da forno oliato e copritelo con un secondo foglio, anch'esso oliato: schiacciate con le mani, in modo da appiattire e allargare il composto formando uno strato omogeneo. Togliete il foglio superiore e trasferite in una tortiera di 20-22 cm di diametro, schiacciando ancora un po'

con le dita unte per formare un guscio. Spennellate con un po' di olio e cuocete nel forno ventilato già caldo a 190° per circa 25 minuti, finché i bordi del guscio inizieranno a risultare croccanti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

3 Lavorate lo yogurt greco con un paio di cucchiai di olio e la feta sbriciolata aiutandovi con una forchetta: regolate di sale e pepate a piacere.

4 Sciacquate i cetrioli e affettateli sottilmente con una mandolina o un pelapatate; sciacquate e anche i ravanelli, asciugateli e tagliateli a spicchi. Condite le verdure preparate con sale, pepe e olio e qualche fogliolina di menta.

5 Riempite il guscio con il composto di yogurt e feta, quindi completate con cetrioli e ravanelli. Servite la torta fredda guarnendo con qualche altra fogliolina di menta.



ACCOPPIATE VINCENTI

La fine dell'estate porta con sé tutti i ricordi di una stagione calda e dei prodotti che ne sono stati protagonisti. Racchiuderli in una specie di guscio, quasi per proteggerli, è alla base della realizzazione di torte salate, o rustiche, come si diceva un tempo. Il loro trait-d'union è che sono contenute in un involucro e questo involucro è solitamente a base di acqua e farina, o comunque di un composto nel quale è fondamentale la componente di amido, che fa parte della famiglia degli zuccheri semplici e determina una tendenza dolce. Se poi ci si unisce il burro o l'olio extravergine, ecco che si aggiunge ancora morbidezza data dai grassi. Poi ci sono le verdure, spesso anche loro con tendenze dolci. Tutti

aspetti da tenere in considerazione per abbinare il vino alle ricette di questo mese. Partiamo con la sfogliata con pomodori e pesche. Dolcezza e acidità, più qualche accenno aromatico e speziato. E la pasta fillo a racchiudere il tutto. Un bianco mediterraneo, caldo, avvolgente e sapido, più che aspro, come un Vermentino dei Colli di Luni, è quello che ci vuole. Nella gallette al cous cous con peperoni, quartiolo e miele la tendenza dolce è maggiore. Qui per bilanciare un tocco di acidità ci vuole, magari anche un po' di bollicine. Un Valdobbiadene Prosecco extra brut sembrerebbe la scelta migliore. Ancora più tendenza dolce con la quiche di pere, brie e salvia. Quindi, più acidità e freschezza nel vino, ma anche un po' più di corpo, per la presenza di un elemento importante di sapore come il brie, appunto. Perfetto qui un Metodo Classico dosage zero o extra brut, magari della Franciacorta, dove si esprime con una maggiore struttura che in altre zone. La tarte di ceci con yogurt greco è una torta fredda che sa di tramonti mediterranei su un'isoletta dell'Egeo. Molto amido, ma anche sapori decisi, come quello del cetriolo, della menta o del ravanello, che è amaro. Qui oserei un rosato del Salento a base di Negroamaro, pieno, di buon corpo, in grado di reggere il confronto. Per finire c'è il flan di melanzane con uova, pecorino e pomodori secchi, tutti con tendenza dolce, salata e un po' aromatica. Sempre rosa il colore, ma il vino dovrà essere più carico e corposo: un Cerasuolo d'Abruzzo, a base di Montepulciano, che fonde insieme calore, buona acidità e una struttura quasi da rosso. E il gioco è fatto.

le nostre scelte



Colli di Luni Vermentino Fosso di Corsano 2024

Da sole uve Vermentino, viene affinato in vasche di acciaio per 6 mesi. Il colore è giallo verdolino brillante e i profumi ricordano gli agrumi gialli e le erbe aromatiche. Il sapore è salino, fresco, scattante, sottile e con un gusto finale decisamente persistente.

Euro 20,00
www.terenzuola.it



Valdobbiadene Prosecco Extra Brut La Rivetta 120

È prodotto con uve Glera ed è spumantizzato con il metodo Martinotti in grandi vasche di acciaio, per 120 giorni. Ha un bel colore giallo chiaro e il perlage fitto e sottile. I profumi sono molto tipici e fragranti: si riconoscono note di fiori, glicine e acacia. Al gusto è equilibrato, fresco e molto piacevole.

Euro 15,00
www.villasandi.it



Franciacorta Dosage Zero Cuvée Monogram 2018

È vinificato con uve Chardonnay e la presa di spuma avviene in bottiglie per un periodo di 30 mesi. Ha colore giallo paglia chiaro e un perlage molto fine e lento. All'olfatto è fragrante e nitido, con profumi di fiori di biancospino e di susina gialla. Il sapore è teso, fresco, agile, con un'ottima componente di acidità.

Euro 35,00
www.castelfaglia.it



Salento Rosato Venus 2024 Venus 2024

Ottenuto con sole uve Negroamaro viene affinato in vasche di acciaio per alcuni mesi. Ha colore rosa corallo e profumi molto fragranti e fruttati, che ricordano la fragola e i fiori di campo. Il sapore è composto, equilibrato, di buon corpo e con una piacevole persistenza finale.

Euro 11,00
www.contizecca.it



Cerasuolo d'Abruzzo Collemorino 2024

Da sole uve Montepulciano vinificate in rosa. Riposa in vasche di acciaio per alcuni mesi. Il colore è rosa salmone e i profumi ricordano il ribes rosso e l'arancia sanguinella. Il sapore è pieno, sapido ed equilibrato, con finale caldo e di buona lunghezza.

Euro 10,00
www.fratellibarba.it



Bergader

Morbido, profumato, delicato.



Il gusto della montagna ogni giorno sulla tua tavola.

fagioli di Carnia

COLTIVATI IN DECINE DI VARIETÀ
SQUISITAMENTE ORIGINALI
E AUTOCTONE, SONO ANCHE
PROTAGONISTI DELLA STORIA
LOCALE PER AVER SFAMATO
LA GENTE DI MONTAGNA
E PER FAR PARTE, OGGI COME
IERI, DI PIATTI MEMORABILI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage
di Francesca Moscheni, foto dei piatti di Laura Spinelli,
ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Elena Tettamanzi

A sinistra, i bei baccelli viola striati di cremisi dei borlotti di Carnia. Qui sotto, Monica Peresson tra le piante di fagioli fasola e, a destra, i fagioli rampicanti cesarin, anch'essi coltivati dalla Peresson nella Valle del But.



GNOCCHI DI ZUCCA
CON CREMA DI FAGIOLI

pag. 52



Qui sopra, Ursula Puntel nella sua azienda agricola sulle montagne di Paluzza. Esperta botanica, la Puntel coltiva i particolarissimi fagioli santissimi, così chiamati per la presenza di una macchiolina che ricorda l'ostensorio.



ORZOTTO
CON FAGIOLI
E SALSICCIA
AFFUMICATA

pag. 52

Nella foto sotto, in senso orario e partendo dall'alto, alcune delle varietà carniche: borlotti di Carnia, fagioli dal voglùt e dal pape, plombins, fasola e, al centro, cesarin, tutti essiccati e prodotti da Monica Peresson di Arta Terme.



Sotto, Marta Gerin della Cooperativa Menaus di Cervento. Nella località un monumento celebra il fagiolo e la patata e la loro importanza nell'alimentazione della Carnia.



Sopra, Eliana Solari dell'Agriturismo Sot La Napa di Pesariis, in Valle Pesarina. Tra le varietà di questa zona c'è il fumul, un fagiolo di colore bruno che si raccoglie in agosto ed è ricercato per le minestre poiché si disfa facilmente.

FAGIOLI SALTATI
CON GAMBERI

pag. 52



Tra le più squisite ricette regionali con i fagioli c'è sicuramente la jota triestina, una corroborante minestra che prevede, tra i suoi ingredienti, patate, crauti acidi, carne di maiale e tanti fagioli. Non per niente, nella produzione di questi legumi su scala locale, il Friuli - Venezia Giulia è un vero laboratorio a cielo aperto, sia per vocazione dei terreni sia per esigenze storiche, quando le proteine a basso costo, unite ai carboidrati, assicuravano la sopravvivenza.

Oggi, nella regione, la coltivazione di fagioli rappresenta anche un esempio di quanto i metodi di coltivazione tradizionale, pensati e utilizzati quando concetti come ecologia e sostenibilità non esistevano, permettano di ottenere prodotti di pregio, che il mercato riconosce e richiede per la loro provenienza. In Carnia, in particolare, sono avvenute nel corso di decenni alcune selezioni naturali che, a partire dal 2002, hanno ricevuto tutela grazie all'istituzione della Banca del Germoplasma Autoctono Vegetale (Bagav), gestita dall'Università degli Studi di Udine e finanziata dalla Regione. Nella Bagav sono conservate alcune decine di specie di fagioli, che periodicamente vengono rinnovate dall'apporto di materiale fresco coltivato in aziende montane convenzionate.

Una di queste realtà è l'agriturismo Sot la Napa di Pesariis. "Da noi i fagioli si sono tramandati per generazioni, erano essiccati e chiusi in sacchetti di tela stivati al fresco, in soffitta", racconta la proprietaria Eliana Solari. "Nel tempo vennero selezionate varietà con maturazione a scalare, cioè differita, tutte adatte a preparazioni gastronomiche diverse, a seconda del sapore o della consistenza del tegumento (quello che in gergo è denominato buccia, ndr)", prosegue. "Il *fumul* per esempio, originario della nostra Valle Pesarina, si raccoglie fresco a fine agosto e a settembre è pronto per la raccolta". Il nome *fumul* deriva dal colore bruno: il fagiolo infatti, indicato per le minestre perché la polpa si disfa facilmente, sembra affumicato. Tra le 16 varietà coltivate negli orti di Eliana Solari si contano anche i *favaars*, beige e di forma appiattita, e i *laurons*, "simili ai borlotti, ma coltivati qui da oltre 70 anni, nonché i *fasois dei siors*, piccoli, neri e particolarmente saporiti. E questo perché sono dei siors, dei signori!", scherza Eliana.

La Val Pesarina non è solo specializzata nei fagioli, è anche nota come Valle del Tempo per la sua lun-

ga tradizione legata alla produzione di orologi. Gli appassionati di biodiversità e cultura locale non dovrebbero perdersi la seconda settimana di settembre "Arlois&Fasois", Orologi e fagioli, un appuntamento durante il quale i contadini e le famiglie si scambiano i semi dei legumi, mentre i visitatori possono acquistare le curiose varietà di fagioli e apprezzare le decine di orologi che abbelliscono il borgo.

Da Pesariis ad Arta Terme, nella Valle del But, si arriva in 45 minuti d'auto. Monica Peresson è stata tra le prime ad abbracciare il progetto Bagav: "Nella nostra società, un tempo, i fagioli ricoprivano un ruolo così importante che facevano parte della dote", spiega. "La coltivazione delle varietà tradizionali è perciò un modo per salvaguardare la cultura locale delle nostre montagne, qui dove lo spopolamento si è fatto sentire di più". Le piantagioni, che tra giugno e luglio si colorano di fiori bianchi, gialli e arancio, si sviluppano su piccoli appezzamenti e la lavorazione è manuale. Uno dei fagioli di cui la coltivatrice va più fiera è quello *dal voglùt*, dall'occhietto, che prende il nome dal nero dell'ilo, la zona in cui il fagiolo aderisce al baccello, che risalta sul tegumento avorio. "Le prime testimonianze del fagiolo *dal voglùt* risalgono al primo Dopoguerra ma progressivamente, dagli anni '60, sono stati sostituiti da varietà più produttive". Nella sua collezione c'è anche il fagiolo *cesarin*, chiamato così per l'analogia con il pisello (*cesaron* in friulano), tondeggianti e di colore giallo chartreuse. "Il tegumento sottile lo rende adatto a molte ricette".

Assai insoliti sono anche i fagioli dal *santìsim* coltivati da Ursula Puntel dell'azienda agricola Cleulis sulle montagne di Paluzza. "Prendono il nome dalla macchia che circonda l'ilo, a forma di ostensorio", dice la Puntel che è botanica e guida visite alla scoperta delle erbe dello Zoncolan utilizzate in cucina (info: visitzoncolan.com). Nella vicina Cercivento, conosciuta anche per le erbe officinali, Valentino Di Vora ha realizzato un monumento dedicato alla patata e al fagiolo che hanno salvato dalla fame la popolazione della Carnia. Tutto attorno la Cooperativa Menaus coltiva i borlotti di Carnia, ovali o tondeggianti, screziati di viola o cremisi, saporiti e nutrienti.

le nostre scelte

Agriturismo Sot la Napa

Frazione Pesariis, 96
Prato Carnico (UD)
Telefono
0433 695103

Monica Peresson

Via Lauge, 21
Arta Terme (UD)
Telefono
328 3842171

Azienda Agricola Cleulis

Via Sant'Osvaldo, 11
Paluzza (UD)
Telefono
338 7300053

Cooperativa Menaus

Via Cjâ Monzot, 2
Cercivento (UD)
Telefono
328 4107025

TAPPE DEL GUSTO FAGIOLI DI CARNIA

GNOCCHI DI ZUCCA CON CREMA DI FAGIOLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 60 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

1,5 kg di zucca Delica – 500 g di fagioli cesarin o fumul già sgranati (200 g se secchi) – 180 g di farina 0 + quella per infarinare – 70 g di farina di mais macinata finissima – 50 g di farina di grano saraceno – 1 uovo – 70 g di pancetta affumicata affettata leggermente spessa – 2-3 cucchiaini di farina di mais bianco – 1 rametto di rosmarino – 2 foglie di salvia – 1 spicchio d'aglio – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite la zucca, disponetela su una placca foderata con carta da forno, copritela con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuocetela in forno già caldo a 220° per 10 minuti e a 200° per altri 15 minuti circa. Passatela attraverso un setaccio a trama grossa e lasciate raffreddare. Lessate i fagioli per circa mezz'ora, partendo da acqua fredda portata a ebollizione con la salvia, metà del rosmarino e l'aglio vestito, salando verso fine cottura. Scolateli, frullatene 3/4 con un po' del loro liquido, profumate con altro rosmarino tritato, pepe e condite con poco olio.

2 Mescolate 150 g di farina 0 con 50 g di farina di mais e quella di grano saraceno. Pesate 800 g di zucca, aggiungete sale, pepe, l'uovo, il mix di farine preparato e impastate amalgamando bene gli ingredienti. Unite il resto delle farine solo se l'impasto fosse troppo morbido. Formate gli gnocchi passandoli sulla forchetta o sul rigagnocchi.

3 Tagliate la pancetta a striscioline corte e fatela rosolare in una larga padella con il burro. Quando la pancetta inizierà a emettere il grasso, aggiungete la farina di mais bianco e fatela tostare per qualche minuto a fuoco moderato, fino a renderla dorata e croccante. Suddividete la crema di fagioli bollente in 4 piatti fondi caldi. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli, disponeteli sulla crema,

aggiungete il resto dei fagioli caldi e conditi con un filo d'olio, distribuite sopra il condimento, la pancetta tostata e servite. Se vi piace, spolverizzate con un po' di ricotta affumicata grattugiata.

ORZOTTO CON FAGIOLI E SALSICCIA AFFUMICATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

400-500 g di fagioli favas o laurons freschi già sgranati (200 g se secchi) – 320 g di orzo perlato – 150 g di salsiccia affumicata piccola – 2 cipolle piccole – brodo vegetale – 1 rametto di rosmarino – 2 foglie di salvia – 1 spicchio d'aglio – 70 ml di latte – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Mettete i fagioli in una pentola, aggiungete una cipolla sbucciata intera, la salvia, metà del rosmarino, lo spicchio d'aglio vestito, 3-4 grani di pepe, versate acqua fredda fino a coprire i fagioli e cuoceteli a fuoco dolce e con il coperchio per 15-20 minuti, lasciandoli ben al dente. Salate e spegnete.

2 Sbucciate l'altra cipolla, tritatela finemente e fatela stufare a fiamma bassa in un padellino con un filo d'olio, per 10-15 minuti, bagnandola di tanto in tanto con il latte e facendo attenzione a non farla colorire. Tagliate la salsiccia a rondelle non troppo sottili e dividetela a metà o in quattro se fossero grandi.

3 Scaldate un filo d'olio in un tegame basso e largo a fondo spesso, rosolate brevemente la salsiccia insieme al resto del rosmarino e trasferite tutto su un piatto. Versate l'orzo nello stesso tegame, mescolate per circa un minuto, senza tostare, quindi aggiungete il liquido di cottura dei fagioli e un po' di brodo (600 ml in totale); cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite ora i fagioli cotti e la salsiccia rosolata e proseguite la cottura finché orzo e fagioli risulteranno cotti, versando altro brodo bollente. Regolate di sale, mantecate con

il burro e servite. Se vi piace, sostituite il burro con formaggio lattesca o Montasio stagionato.

FAGIOLI SALTATI CON GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

800 g di fagioli dal voglùt già sgranati (350 g se secchi) – 600 g di code di gamberi – 12 gamberi di fiume (o di mare) medio-piccoli e interi – 60 g di fondo di prosciutto di Sauris affettato non troppo fine o pancetta affumicata – 1/2 bicchiere di vino bianco friulano – 3 spicchi d'aglio – 4 ciuffi di prezzemolo – 2 foglie di salvia – 1 rametto di rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Mettete i fagioli in una pentola con la salvia, il rosmarino, uno spicchio d'aglio vestito e 4 grani di pepe, versate acqua fredda fino a coprire e cuocete a fuoco dolce e con il coperchio per 20-25 minuti, finché risulteranno teneri, ma ancora ben consistenti.

Regolate di sale verso fine cottura. Se usate una varietà di fagioli più grandi impiegheranno un tempo maggiore a cuocere ma attenzione a non farli disfare.

2 Private i gamberi interi del carapace sulla coda e del filo nero dorsale sollevandolo con uno stecchino e metteteli da parte. Sgusciate le code mantenendo la parte terminale e incidete il dorso con un coltellino per eliminare il filo nero. Scaldate un filo d'olio in una larga padella insieme al resto dell'aglio schiacciato e al prosciutto ridotto a striscioline, unite i gamberi interi, fateli rosolare per un minuto e metteteli su un piatto.

3 Nella stessa padella, fate saltare le code di gamberi per un minuto, sfumate con il vino, fatelo evaporare, unite i fagioli scolati e saltate ancora per pochi secondi. Condite con poco olio, spolverizzate con il prezzemolo tritato e riunite i gamberi interi per scaldarli. Disponete il mix di fagioli nei piatti e guarnite con i gamberi interi.



I fagioli di Carnia sono protagonisti della famosa Jota triestina. Per scoprirne la ricetta inquadrare il QR Code o andare su salepepe.it

LATTE FIENO

BUONO PER TRADIZIONE



100% LATTE FIENO
dell'Alto Adige

GUSTO
pieno

CONFEZIONE CHE
rispetta l'ambiente*

* Il materiale della confezione proviene da fonti vegetali e rinnovabili: il tappo e il rivestimento esterno sono derivati dalla canna da zucchero e la carta utilizzata è certificata FSC®.

WWW.LATTEDAFIENO.IT





INSALATA *e fantasia*

IDEE INSOLITE CHE SI PRESTANO COME PIATTO UNICO LEGGERO,
PERFETTO PER LA STAGIONE. COLORATE E FRESCHISSIME,
CONDIVIDONO ACCOSTAMENTI PARTICOLARI, PIACEVOLI CONTRASTI
DI CONSISTENZE, PROFUMATE VINAIGRETTE E MARINATURE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Antonella Pavanello, foto di Felice Scoccimarro, styling di Ambra Poli

INSALATA
PICCANTE
CON POLLO
E ANANAS

pag. 61

Piatto da portata
e cucchiaio
Francesca Reitano
Ceramica.
Indirizzi
a pagina 130

INSALATA DI AGRUMI,
BURRATA E LAMPONI

pag. 61

Piatto bianco
con macchie
petrolio
Francesca Reitano
Ceramica.
Indirizzi
a pagina 130





INSALATA DI POLPO
E VERDURE CROCCANTI

pag. 62

Tessuto in cotone
verde sfumato
e tinto a mano
Hue Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

INSALATA
DI PEPERONI,
FETA, CECI
E TARALLI
pag. 62



INSALATA DI PRUGNE,
AVOCADO E GRANOLA

pag. 62

Piatti fondi piccoli
e ciotolina
Francesca Reitano
Ceramica,
cucchiaino
in acciaio satinato
Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130



Vuoi perdere peso senza perdere tempo?

Trova un nutrizionista su Serenis.

- ✓ Fai le visite online
- ✓ Primi risultati dopo 3 settimane
- ✓ Primo colloquio gratuito

Piano alimentare personalizzato

Solo nutrizionisti specializzati

★ Trustpilot
★★★★★
1949 recensioni

Inizia in 3 minuti



Comunicazione a scopo informativo. Serenis Health s.r.l.
Centro medico autorizzato SCIA n°_131374 del 17/8/2021.
Prestazioni di psichiatria, psicologia, nutrizione e psicoterapia.
Direttore sanitario: Domenico De Donatis. ordine dei medici
chirurghi di Milano n° 51304. Per informazioni sui costi
delle sedute visita il sito <https://www.serenis.it/>

 **serenis**
nutrizione

INSALATA PICCANTE CON POLLO E ANANAS

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

400 g di petto di pollo
– **4 fette di ananas spesse 2 cm**
– **1 piccola lattuga romana** – **80 g di songino** – **1 piccolo cetriolo**
– **200 g di pomodorini**
– **2 cucchiaini di arachidi salate**
– **1 ciuffo di coriandolo** – **olio extravergine d'oliva**
per la marinata **1 spicchio d'aglio grattugiato** – **50 ml di tequila**
– **il succo di 1 lime** – **2 cucchiaini di salsa di soia** – **2 cucchiaini di ketchup** – **2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**
– **1 cucchiaino di sale**
per la vinaigrette **2 cm di zenzero sbucciato e grattugiato**
– **1 cucchiaio di burro di arachidi**
– **100 ml di succo d'ananas**
– **2 cucchiaini di aceto di riso**
o di vino bianco – **1 cucchiaio di sriracha (salsa thailandese piccante, nei negozi etnici)**
o 1 cucchiaino di Tabasco – **50 ml di olio di extravergine d'oliva**
– **1 presa di sale**

1 Sistemate il petto di pollo in una ciotola bassa e larga. Mescolate gli ingredienti della marinata, versateli sul pollo e mettetelo in frigo coperto con pellicola da 30 minuti a 12 ore.

2 Sgocciolate il petto di pollo (tenete da parte la marinata). Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e rosolatevi il pollo da ambo i lati finché risulterà ben dorato. Bagnatelo con qualche cucchiaino della sua marinata e proseguite la cottura per 12-15 minuti unendo altra marinata quando necessario, in modo che la carne rimanga umida e non si secchi. Togliete il pollo dal fuoco e lasciatelo intiepidire.

3 Scaldate una bistecchiera e grigliatevi le fette di ananas 2 minuti per lato; poi tagliatele a spicchi. Lavate le due insalate e spezzettate la lattuga romana. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Lavate il cetriolo, spuntatelo e riducetelo a rondelle. Tagliate il petto di pollo a fette.

4 Emulsionate tutti gli ingredienti della vinaigrette. Sistemate le due insalate su un piatto da portata e poi unite il petto di pollo, i pomodorini, il cetriolo e l'ananas. Condite con la vinaigrette preparata, profumate con qualche foglia di coriandolo (lavato) e distribuite sopra le arachidi.

1 Sbucciate gli scalogni, affettateli finemente e sistemateli in un piatto fondo. Preparate la marinata. Versate l'aceto in un pentolino, unite lo zucchero e il sale e portate a ebollizione mescolando per scioglierli. Versate la marinata bollente sugli scalogni, fate prima intiepidire e poi passate in frigo a raffreddare.

2 Intanto, scottate i limoni e il lime in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, asciugateli e lasciateli raffreddare. Affettate sottilmente limoni e lime. Tritate grossolanamente i pistacchi. Lavate il peperoncino, privatelo dei semi e affettatelo finemente. Scolate le fettine di scalogno tenendo da parte la marinata. Sistemate le fettine di limone e lime su 4 piatti, distribuitevi la rucola, le fettine di jalapeño e i lamponi sciacquati (tranne 4). Posizionate al centro di ogni piatto una burratina aperta a metà e guarnite con lo scalogno marinato.

3 In una ciotola schiacciate con una forchetta i lamponi rimasti, mescolateli con 60 ml di olio e qualche cucchiaino della marinata tenuta da parte. Condite le insalate con l'ingigolo preparato, insaporite con una macinata di pepe e completate con i pistacchi tritati.

INSALATA DI AGRUMI, BURRATA E LAMPONI

FACILE
PER 4 PORZIONI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

4 burratine da porzione – **300 g di lamponi** – **100 g di rucola già lavata** – **2 piccoli limoni non trattati** – **1 lime non trattato**
– **30 g di pistacchi sgusciati**
– **2 scalogni** – **1/2 peperoncino jalapeño** – **olio extravergine d'oliva** – **pepe**
per la marinata **1 cucchiaio e 1/2 di zucchero** – **80 ml di aceto rosso**
– **1 cucchiaino e 1/2 di sale**



TENDENZE INSALATA E FANTASIA

INSALATA DI POLPO E VERDURE CROCCANTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 MINUTO
170 CAL/PORZIONE

400 g di polpo lessato – 400 g di cannellini in scatola (peso sgocciolato) – 6 piccoli pomodori verdi costolati – 6 coste tenere di sedano verde – 4 ravanelli – 1 peperone verde a cornetto (tipo friggittello) – 3 cucchiaini di capperi sotto sale – aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua per 15 minuti cambiandola più volte. Intanto, tagliate a pezzetti il polpo. Lavate i pomodori e riduceteli a rondelle sottili. Lavate il sedano e tagliatelo a fettine di sbieco. Lavate i ravanelli, puliteli e affettateli con una mandolina. Lavate il peperone, pulitelo e affettatelo finemente.
2 Sgocciate i capperi, asciugateli e frigeteli in un po' d'olio per 30-40 secondi; scolateli su carta da cucina. Distribuite nei piatti i pomodori, i cannellini scolati, il polpo, il sedano, il peperone e i ravanelli. Condite l'insalata con sale, pepe, aceto e olio e guarnite con i capperi.

INSALATA DI PEPERONI, CECI, FETA E TARALLI

FACILE
PER 4 PORZIONI
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

2 peperoni rossi – 400 g di ceci in scatola (peso sgocciolato) – 200 g di pomodorini gialli e rossi – 120 g di feta – 100 g di olive Kalamata – 80 g di taralli – 1 piccola cipolla rossa – 8 alici sott'olio – 1 cucchiaino di miele – origano secco – aceto di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i peperoni, asciugateli, infilateli con una forchetta e abbrustoliteli sul fornello finché tutta la pelle risulterà carbonizzata. Lasciateli raffreddare e lavateli sotto acqua corrente sfregandoli per eliminare la buccia. Asciugateli, puliteli e tagliateli in strisce di 1 cm di larghezza.
2 Riducete la cipolla a rondelle sottili, separate gli anelli e immergeteli in acqua fredda. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Sbriciolate grossolanamente la feta e i taralli. Mettete in un vasetto il miele, 5 cucchiaini di aceto, 60 ml di olio, 1 cucchiaino di origano e una presa di sale. Richiudete e shakerate per ottenere un'emulsione.
3 Sistemate i ceci sgocciolati su un piatto da portata e mescolateli con i peperoni, i pomodorini, gli anelli di cipolla scolati, le olive e le alici. Condite con la vinaigrette preparata, mescolate di nuovo e cospargete con la feta e i taralli.

INSALATA DI PRUGNE, AVOCADO E GRANOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

6 prugne rosse – 2 piccoli avocado – 100 g di spinacini – 50 g di crescione – 30 g di pinoli – 1 limone – 1 grosso ciuffo di dragoncello – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la granola 50 g di fiocchi d'avena – 40 g di noci pecan spezzettate – 15 g di semi di girasole – 15 g di semi di sesamo – 1/2 cucchiaino di semi di finocchio – 1 cucchiaino di paprica affumicata – 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (o miele d'acacia) – 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva – 1 pizzico di sale in fiocchi

1 Mescolate tutti gli ingredienti della granola in modo che siano ben rivestiti dall'olio e dallo sciroppo d'acero. Stendeteli su una teglia rivestita con carta da forno in modo che il mix abbia uno spessore di 1/2 cm e infornate a 200° per 12-15 minuti, finché la granola risulterà dorata. Toglietela dal forno e lasciatela raffreddare.
2 Intanto, tostate i pinoli in un padellino senza aggiungere grassi. Lavate le prugne, asciugatele e tagliatele a spicchi. Ricavate la polpa degli avocado e tagliate anch'essa a spicchi. Irrorate entrambi i frutti con qualche goccia di succo di limone. Lavate gli spinacini, il crescione e il dragoncello, sgocciolateli e asciugateli.
3 In 4 piatti mescolate prugne, avocado, spinacini, crescione, dragoncello. Cospargete con i pinoli e condite con sale, pepe, aceto balsamico e olio. Infine completate con la granola spezzettata.



Inquadrate il QR Code qui sopra per scoprire altre 10 insalate sfiziose su salepepe.it



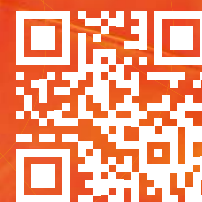
RISO'

DAL 12 AL 14
SETTEMBRE 2025
VERCELLI

MOSTRE
ARTE E TERRITORIO
PRODUTTORI
INNOVAZIONE
CONVEGNI
AREA FOOD
TOUR GUIDATI
RISTORANTE GOURMET



festivaldelriso.it



Organizzato da



In collaborazione con



ITALIA.IT



Con il contributo di



Con il supporto di



Main sponsor



Toscana

IL LEGAME
IMPORTANTE
TRA TRADIZIONE
CULINARIA
E IDENTITÀ DELLA
REGIONE EMERGE
E SI SOLIDIFICA
ATTRAVERSO
PIATTI TIPICI
DIVENTATI ICONICI



Una cucina fatta di gesti semplici e ricette antiche, che emoziona oggi come ieri. È quella toscana, un universo dove esistono poli gastronomici unici: luoghi, valli, aree, nicchie che offrono prodotti d'eccellenza, ingredienti essenziali di una cucina locale fortemente legata alla propria storia, geografia, cultura. Per Vetrina Toscana, progetto della Regione Toscana che promuove il turismo enogastronomico da venticinque anni, preservare la tradizione culinaria è vitale per tutelare questa identità e valorizzarla al meglio, visto che moltissimi visitatori sono attirati dalle eccellenze enogastronomiche promesse dal territorio, pronti a godersi un tour gastronomico dal monte al mare, un "viaggio" nel viaggio come recita il claim del progetto. Spontanea, schietta, legata alle origini, la cucina toscana è

fiera di un passato rurale e contadino di piatti di recupero, rivelatisi gloriosi nel tempo. Emblema di un'orgogliosa semplicità capace di grandi sapori è l'austero pane toscano Dop, il pane sciocco (senza sale) dalla lunga preparazione e conservazione, ideale per accompagnare i salumi locali, intensi e saporiti, e per dare spessore alle zuppe di pane e verdure tipiche di questa cucina circolare *ante litteram*, secondo la stagionalità. La ribollita non sarebbe la stessa senza il pane sciocco, protagonista anche di delizie fresche come la panzanella e la pappa al pomodoro. A base di pane e verdure è pure l'acquacotta, umile zuppa che si declina in diverse versioni, in tutta la Maremma e dintorni, condita solo con olio d'oliva profumato e intenso, di qualità superiore, condimento principe della cucina toscana. Degne di nota sono le paste fresche come i pici, simili a grossi spaghetti tirati a mano, tipici della Toscana del

Il meraviglioso paesaggio delle Crete Senesi e in basso, da sinistra a destra, i fagioli all'uccelletto, la panzanella, i tordelli alla Lucchese con il ragù, la bistecca alla fiorentina, il peposo alla fornacina, il cacciucco alla Livornese, il castagnaccio e i cantucci toscani Igp

il territorio è nella memoria del gusto



sud, delle province di Arezzo e Siena, e i tortelli, in varie versioni: di patate e rettangolari nel Mugello, gonfi con la ricotta e gli spinaci in Maremma, a forma di mezzaluna e ripieni di carne nel lucchese (tordelli). Piatti di carne: va subito citata la fiorentina, bistecca più iconica d'Italia, celebrata in tutto il mondo, la cui storia la fa risalire alla tavola rinascimentale dei Medici – un taglio grande di lombata, con la caratteristica forma a T dell'osso, accompagnato dai fagioli all'uccelletto (cannellini, aglio, salvia e pomodoro). Contemporaneo storicamente, anche se meno famoso, è il peposo alla fornacina, spezzatino di carne cotta nel vino con pepe in grani, semplice viatico degli operai che cuocevano i mattoni destinati al Duomo di Firenze, Santa Maria del Fiore, e che lo preparavano in tegami di coccio. Arrivati al mare, ecco il cacciucco alla livornese, rigorosamente con le 5 C. Ricca e saporita

zuppa di pesci, crostacei e molluschi, comprende ben tredici specie ittiche cotte con attenzione, secondo la tipologia, nel pomodoro; anche qui non mancano fette di pane senza sale, agliato. Semplicità austera e raffinata anche nei dolci: povero ma ghiotto, il castagnaccio nato sugli Appennini dove le castagne fungevano da pane, ingelosisce con uvette e pinoli; i cantucci, biscotti della tavola medicea cui in un secondo tempo vennero aggiunte le mandorle che li rendono inconfondibili. Vetrina Toscana racconta il territorio attraverso questi piatti di tradizione, suggerendo dove gustarli e acquistare i prodotti toscani di eccellenza. Nel sito si trova un elenco georeferenziato delle imprese aderenti, consigli pratici, approfondimenti, itinerari enogastronomici ed esperienziali e ricette per godersi un percorso completo nel gusto e nel territorio (www.vetrina.toscana.it).

Recla

Gusto in famiglia



Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Utilizziamo solo carne di qualità, di coscia di puro suino, lavorata dai nostri mastri macellai seguendo un'antica ricetta di famiglia che si tramanda di generazione in generazione.



Sei secoli di “bacalà” e di migrazione felice



**DALLA REMOTA NORVEGIA AL VICENTINO:
È LA ROTTA DELLO STOCCAFISSO, CELEBRATO
AL SUO ARRIVO DA UNA FESTA DI SUCCESSO,
UNA CONFRATERNITA, UNA RICETTA E UN
LEGAME INOSSIDABILE TRA POPOLI LONTANI**

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini

Tra Sandrigo (Vicenza) e l'isola di Røst (Norvegia) ci sono in linea d'aria 1950 chilometri. In auto, per la via più breve, ne occorrono 6200, mentre in barca le miglia marine sono 4200. Tutte queste distanze a fine settembre, da 38 anni, si azzerano con la Festa del Bacalà alla vicentina che si tiene a Sandrigo. Non è un miracolo, ma una lunga storia iniziata quasi 600 anni fa con un naufragio e proseguita ai giorni nostri grazie a passione, determinazione, buona volontà, amicizia e desiderio di preservare un piatto identitario da parte di una comunità. La storia la fanno gli uomini e il primo è stato il mercante veneziano Pietro Querini che, partito da Candia, l'attuale Creta, alla volta delle Fiandre con un carico di vino Malvasia, spezie e cotone, naufragò oltre la Manica. Con una scialuppa e gli undici membri dell'equipaggio rimasti, approdò su uno scoglio al largo dell'isola di Røst nell'arcipelago delle Lofoten. Soccorsi e ospitati dagli abitanti del posto, Querini e i suoi rimasero tre mesi scoprendo il merluzzo artico che qui, una volta eviscerato e pulito, si lasciava essiccare all'aria sfruttando il clima freddo e ventilato. Il risultato era un pesce leggero, nutriente, che si poteva trasportare e che durava a lungo. Querini tornò a Venezia con un cari-

co di 60 stoccafissi dando inizio a un commercio che col tempo si diffuse in molte parti d'Italia. La prima fu l'entroterra veneziano che comprendeva anche il territorio vicentino, dove il prodotto, meno costoso del pesce fresco, fece presa. Chi abbia inventato la ricetta del bacalà alla vicentina (scritto con una “c”, in Veneto lo stoccafisso si chiama così) e quando l'abbia fatto non si sa, ma nel 1580 il piatto era già famoso. In quell'anno, il filosofo francese Michel De Montaigne venne in visita a Vicenza lasciando un mediocre appunto sulla città, ma rivolgendo il suo entusiasmo alla ricetta. È del 1959 però il secondo atto della storia che ha tutt'altri protagonisti. Tra i principali va citato Michele Benetazzo, avvocato, che in quell'anno diventa presidente della Pro Loco di Sandrigo, nata nel 1954. A lui vanno molti meriti: non solo l'aver dato una svolta culturale all'associazione, inventando manifestazioni che hanno portato il nome del paese fuori dai confini provinciali, ma anche l'aver fondato, nel 1987, la “Venerabile Confraternita del Bacalà alla vicentina”. Il piatto era caduto in disuso nelle case come nei ristoranti e non bisognava perderlo, visto il forte legame col territorio. Alla Confraternita il compito di tutelarlo e codificarlo. Il passo successivo fu quello di riportarlo alla ribalta, cosa che avvenne nel 1989 con una due giorni (oggi sono nove) organizzata in accordo con l'allora primo Consigliere dell'Ambasciata di Norvegia e il Console Ge- segue >

storie di cucina

INCONTRI CON BORGHI, PERSONE, TRADIZIONI



BACALÀ ALLA VICENTINA CON STOCCAFISSE DI LOFOTEN IGP

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 4 ORE E 40 MINUTI

350 g di stoccafisso secco di Lofoten Igp (bacalà in Veneto), già battuto - 100 g di cipolla - olio extravergine d'oliva non fruttato - 1 sarda sotto sale dissalata - 150 ml di latte - farina 00 - poco grana padano Dop grattugiato - prezzemolo - sale - pepe

1 Ammolate lo stoccafisso in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore, per 2-3 giorni. Levate parte della pelle. Aprite il pesce nel senso della lunghezza, togliete la lisca e tutte le spine. Tagiatelo a pezzi quadrati possibilmente uguali.

2 Sbucciate e affettate finemente la cipolla; fatela rosolare in un tegamino con un bicchiere d'olio, aggiungete la sarda diliscata e tagliata a pezzetti, mescolate, spegnete e unite una manciata di prezzemolo tritato.

3 Infarinare i pezzi di stoccafisso e irrorateli con 1/3 del soffritto preparato, poi disponeteli uno accanto all'altro in un tegame di terracotta o di alluminio, oppure in una pirofila distribuendo sul fondo qualche altra cucchiaiata di soffritto; ricoprite il pesce con il soffritto rimasto e aggiungete anche il latte, grana, sale e pepe. Versate ancora olio fino a ricoprire tutti i pezzi.

4 Cuocete a fuoco molto dolce per 4 ore e mezzo, muovendo ogni tanto il recipiente senza mai mescolare (in vicentino questa fase si chiama *pipare*). Il tempo di cottura dello stoccafisso è variabile: da esemplare a esemplare, il pesce può differire nella consistenza, quindi occorre sempre assaggiare. Spegnete e servite caldo, se vi piace, con la polenta: la preparazione è ottima anche dopo 12 - 14 ore.

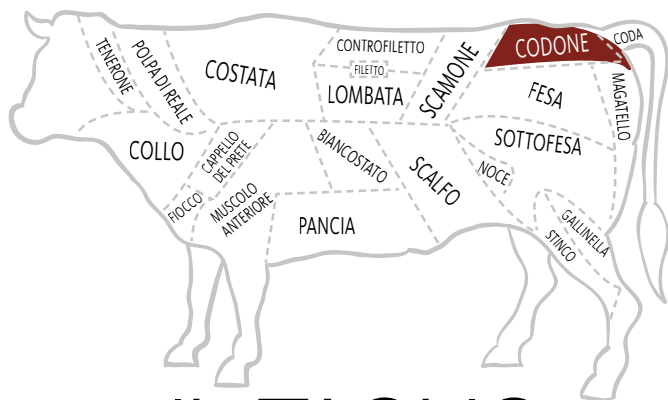


Dal basso: gli stoccafissi all'aria delle Lofoten; una processione della Venerabile Confraternita del Bacalà alla vicentina; una veduta del comune di Sandrigo (Vicenza), una strada di Røst (Norvegia) e un momento della Festa del bacalà. (Foto Courtesy Pro Loco Sandrigo)

nerale: diecimila porzioni servite e lo stoccafisso arrivato appositamente dalla Norvegia. Da allora il festival non si è mai più fermato: gli attori della storia si moltiplicano, vengono istituite le giornate italo norvegesi per promuovere scambi culturali ed economici, nel 2002 viene siglato il gemellaggio con Røst e, come nei migliori fidanzamenti, Sandrigo dedica una piazzetta a Røst e i norvegesi regalano ai sandricensi un isolotto, Sandrigooya, proprio vicino a dove Querini naufragò. Nel 2007 lo chef Antonio Chemello, oggi presidente della Pro Loco e membro della Confraternita, organizza una spedizione per mare seguendo la rotta di Querini, due mesi di viaggio e grande risonanza mediatica. Nel 2012 invece una 500 gialla carica di 60 stoccafissi e tre camper di appoggio tocca 16 Paesi europei e 30 città per ripercorrere la strada che il mercante veneziano fece per tornare a Venezia. E infine l'istituzione nel 2022 dell'Associazione Internazionale "Via Querinissima" che ha la Pro Loco come socio fondatore con la Confraternita, la Regione Veneto, la Regione del Nordland, il Comune di Cadice, la Regione Västergötland in Svezia, il Cers Italia e l'Autorità portuale di Venezia e Chioggia. Verrebbe da dire: che cosa non si fa per un piatto di bacalà alla vicentina! Inarrestabili quelli della Pro Sandrigo con ristoranti e hotel esauriti ogni anno. E non meravigliatevi se sentite qualche norvegese con l'accento veneto o viceversa. Le distanze a volte avvicinano.

LA SAGRA È A FINE SETTEMBRE

DAL 2022 È NATA UNA COLLABORAZIONE TRA LA FESTA DEL BACALÀ DI SANDRIGO E IL CONSORZIO TØRRFISK FRA LOFOTEN IGP, A CUI ADERISCONO 23 AZIENDE NORVEGESI PRODUTTRICI DI STOCCAFISSE DELLE LOFOTEN CHE DAL 2014 SI FREGIA DELLA CERTIFICAZIONE. DAL 2023 L'EVENTO DI SANDRIGO È STATO ANCHE INSIGNITO, CON UNA CERIMONIA SVOLTASI IN SENATO, DELLA CERTIFICAZIONE DI "SAGRA DI QUALITÀ". LE DATE QUEST'ANNO SONO 18-21 E 25-29 SETTEMBRE. INFO: FESTADELBACCALA.COM



IL TAGLIO Codone

RINOMATO PER LA SUA SUCCULENZA,
È OTTIMO PER BISTECCHIE E ARROSTI

Si tratta di un taglio dalla tipica forma triangolare ricavato, come suggerisce il nome, dalla parte posteriore del bovino.

È una carne di prima scelta, piuttosto magra, ma con una buona marezza, cioè con venature di grasso tra le fibre della massa muscolare. Per questa caratteristica, risulta particolarmente morbida e succosa, ideale per succulente bistecche e arrosti, ma anche brasati e altre preparazioni a lunga cottura.

Altra particolarità del codone è la copertina di grasso esterno che lo ricopre, dello spessore di circa 1-2 cm. Può essere eliminato oppure mantenuto, come tradizionalmente avviene nella cucina sudamericana. Qui, il codone prende il nome di picanha, un termine sicuramente familiare agli appassionati del barbecue in grande stile. Vero pezzo forte del tipico churrasco brasiliano e argentino (diversi tipi di carni a pezzettoni o intere, cotte allo spiedo), la picanha è infatti ideale per le cotture alla griglia.

Nell'assortimento della propria linea Il Podere, ALDI propone la picanha di scottona, ovvero di bovine femmine giovani (tra i 16 e i 22 mesi, che non sono mai state gravide). La loro carne pregiata, particolarmente morbida e saporita, garantisce risultati eccellenti anche nelle ricette più semplici.

“ GRANDE PROTAGONISTA
NELLE GRIGLIATE, LA PICANHA
PUÒ ESSERE COTTA ANCHE IN
PADELLA, A FUOCO MEDIO-ALTO ”

Il tipico strato di grasso della picanha non va eliminato, perché è fondamentale per regalare più gusto e morbidezza alla carne. Sciogliendosi con la cottura, infatti, la mantiene ben idratata e succosa. In più, esclude la necessità di aggiungere altri grassi (olio, lardo, pancetta, ecc.).



PICANHA CON DADOLATA DI VERDURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI

600 g di picanha di scottona Il Podere – senape – 2 rametti di rosmarino – 2 spicchi d'aglio – 2 peperoni (giallo e rosso) – 6 pomodori ramati – aceto – 1 cipolla rossa – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate gli aghi del rosmarino con 1 spicchio d'aglio sbucciato. Spalmate la carne con 1-2 cucchiaini di senape e massaggiate con

le dita. Cospargete con il trito preparato, una presa di sale e una macinata di pepe. Lasciate riposare.

2 Intanto, eliminate i semi dei peperoni. Tagliate a metà i pomodori ed eliminate i semi. Riducete a dadini tutte le verdure, compresa la cipolla sbucciata. Unite l'aglio rimasto tritato, una presa di sale, 5 cucchiaini d'olio, 1-2 cucchiaini di aceto e il prezzemolo tritato. Mescolate.

3 Scaldate bene una padella con un filo d'olio. Cuocetevi la picanha per qualche minuto fino al grado di cottura desiderato, girando le fette solo una volta. Servite con la dadolata di verdure.

i consigli di Aldi

- LEVATE LA CARNE DAL FRIGO ALMENO MEZZ'ORA PRIMA PER FARLE RAGGIUNGERE LA TEMPERATURA AMBIENTE.
- INCIDETE IN PIÙ PUNTI LA STRISCIOLE DI GRASSO ESTERNO PER FAVORIRNE LO SCIoglimento DURANTE LA COTTURA E CREARE UNA CROSTICINA CROCCANTE.
- POTETE MARINARE LA PICANHA CON SEMPLICE SALE GROSSO O AGGIUNGENDO A

PIACERE SPEZIE, ERBE AROMATICHE E PEPE.

- CON L'AUTO DI UN TERMOMETRO DA CUCINA, CONTROLLATE LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DELLA CARNE PER OTTENERE IL GRADO DI COTTURA DESIDERATO:
- BLEU 40°-45°
- AL SANGUE 50°-52°
- MEDIA AL SANGUE 55°-58°
- MEDIA 60°-63°
- BEN COTTO 70°

Weekend



fuori porta



COMPLICE IL CLIMA ASSOLATO MA NON PIÙ ROVENTE, CI SI REGALA UN FINE SETTIMANA SETTEMBRINO IN FAMIGLIA. UN PROLUNGAMENTO DI VACANZA A TUTTO RELAX ALLIETATO DA TANTI SFIZI GOLOSI

testo e cura di Cristiana Cassé, servizio di Sunray Photo, bere giusto di Sandro Sangiorgi

Sono probabilmente finite le vacanze istituzionali. La riapertura delle scuole è ormai vicina. Rientrare e ritrovare la propria casa alla fine è sempre piacevole, ma ci sono i compiti da finire, qualche libro per il nuovo anno da comprare, l'armadio che versa in condizioni schizoidi... Ecco, qui trovate la ricetta (questa non è da mangiare) per superare in bellezza quella leggera ansia che inevitabilmente viene. Il segreto è un piccolo paradosso: staccare ancor prima di avere veramente ripreso, ovvero partire di nuovo. E non c'è bisogno di un last minute alle Maldive. Un "umile" weekend in famiglia può far miracoli. Da solo è capace di rimettere le cose in ordine e frenare il cervello già proiettato nel futuro. Si parte, come fosse una festa, anche senza occasioni da celebrare, per la casa di campagna (in mancanza, a fine stagione la si affitta facile) e

ce la si gode ad andamento lento. Si arriva venerdì sera e il mattino dopo si fa la spesa sul posto passeggiando per negozietti tutti insieme. Si torna carichi di genuine bontà e ancora insieme si organizza il menu. Che è rustico con piccoli colpi di cucina e fa divertire (il momento griglia soprattutto).

Via, si brindì!

Mentre i bambini scorrazzano per il giardino in un nascondino all'ultimo respiro, i grandi si concedono un doveroso long drink a base di rum bianco, limoncello, lime e angostura. Tanto ghiaccio e acqua gassata a colmare i tumbler. Piacevolissimo, tendenzialmente secco, euforizza quel giusto. Perché sia appunto giusto, e non troppo, lo si sorreggia spizzicando l'antipasto (o almeno quello che ne resta dopo le razzie dei piccoli): i grissini fatti in casa con una trilogia di salse, una più buona dell'altra. *segue >*

MENU

Limoncito
FATELO AL MOMENTO.

Grissini home made con le salse

PREPARATE TUTTO IL GIORNO PRIMA O AL MATTINO. CONSERVATE I GRISSINI IN DISPENSA AVVOLTI N CARTA DA CUCINA E LE SALSE IN FRIGO.

Zuppa fredda di cetrioli
FATELA IN ANTICIPO E CONSERVATELA IN FRIGO.

Arancini alla mozzarella con coulis di pomodoro

IL RISOTTO VA NECESSARIAMENTE CUCINATO IL GIORNO PRIMA E IL COULIS CON 3 ORE DI ANTICIPO. REALIZZATE GLI ARANCINI (ANCHE AL MATTINO) E FRIGGETELI POCO PRIMA DI MANGIARE.

Cosce di pollo e patate agli aromi
MARINATE LA CARNE IL GIORNO PRIMA. CUOCETELA CON LE PATATE MENTRE GUSTATE LE ALTRE PORTATE.

Caviale di melanzane
POTETE FARLO ANCHE LA SERA PRIMA CONSERVANDOLO IN FRIGO. POI TENETELO A TEMPERATURA AMBIENTE PER MEZZ'ORA.

Torta sbriciolata di mele
CUCINATELA IL MATTINO O LA SERA PRIMA TENENDOLA IN DISPENSA AVVOLTA IN CARTA DA FORNO.

Frullato di yogurt e frutti di bosco
PREPARATELO IL MATTINO E CONSERVATELO IN FRIGORIFERO.



GRISSINI HOMEMADE
CON LE SALSE

pag. 77

La salsa alle olive ha una punta di liquirizia in polvere che la rende veramente speciale; quella di carciofi con scorza e succo di limone regala un piacevole gioco di contrasti gustativi; la terza proposta, infine, preparata con yogurt, ricotta, cipollotto e lime può dare dipendenza (la nostra è per 6 persone, ma fatevi un favore e abbondate con le dosi).

A tavolaaaaaa...

Con tantissime "a" per riuscire a convincere (forse) i bambini a mettersi seduti. Tutti ad assaporare una divina zuppa fredda, così originale da far impallidire il seppur eccellente gazpacho andaluso. Cetrioli, mele, cipollotto, aglio e basilico frullati con latte di mandorla non zuccherato (che dà un pizzico di densità senza alterare i sapori,

anzi legandoli). Un'idea carina è servirla nei barattoli di vetro, anziché nelle consuete ciotole, anche di fogge e dimensioni diverse. "Il mio era più piccolo, quindi la prendo di nuovo" *et voilà*, la zuppa è finita.

Una vera bomba

La ricordano per forma gli arancini. Ma l'allusione è più che altro al triplo contrasto di consistenze, che scoppiano letteralmente in bocca: prima il croccante della panatura, poi la pastosità del risotto agli scalogni e pecorino, infine la fonderia filante delle mozzarelline celate al centro. Rispetto ai cugini siciliani, sono un po' più piccoli, così che la tentazione di mangiarli uno via l'altro, rigorosamente con le mani, sia irresistibile. Ma non prima di averli intinti in un fresco coulis di pomodori e basilico.

segue >



ZUPPA FREDDA DI CETRIOLI

pag. 78



ARANCINI
ALLA MOZZARELLA CON
COULIS DI POMODORO

pag. 77





COSCE DI POLLO E PATATE
AGLI AROMI

pag. 78



MICHELE TABOZZI



TORTA SBRICCIOLATA DI MELE

pag. 78



FRULLATO DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO

Lavate 2 lime non trattati e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Lavate le foglie di un mazzetto di dragoncello. Lavate e tritate grossolanamente 1 kg di frutti di bosco misti. Riunite gli ingredienti preparati in un'ampia ciotola e unite 300 ml di succo d'arancia e 100 ml di sciroppo d'acero. Riducete il tutto in purea con un frullatore a immersione. Quindi frullate 2/3 della purea con 750 ml di yogurt e qualche cubetto di ghiaccio. Versate il tutto in 10 bicchierini, unite la purea rimasta e mescolate appena per creare un effetto marmorizzato. Guarnite a piacere con altri frutti di bosco.



Griglia mon amour

Forse perché è un momento corale, forse perché non lo si fa spesso, forse perché l'ardere della legna è sempre uno spettacolo, fatto sta che la cottura alla brace è come una festa che attira tutti come le api al miele. E, guardali, anche la piastra sul fornello di casa (in assenza di un barbecue) ha il suo bel perché. Vi si cuociono le cosce di pollo, legate insieme alla sovracoscia e marinate a lungo in un intingolo di lemongrass, zenzero e succo di limone, che le rende tenere più che mai. Intorno si mettono le patate a fette condite con olio e timo. Gli insoliti tocchi aromatici rinfrescano e regalano una marcia in più a un piatto (pollo e patate arrosto) universale, trasversale, insomma che piace a tutti. E che merita un brindisi. Magari anche una fuga da tavola, un breve stacco. I bambini corrono di nuovo qua e là, *ça va sans dire*, i grandi si mettono sulla sedia sdraio e contemplan

il panorama con un altro bicchiere di quello buono (vino) da godere a piccoli sorsi.

E poi arriva la torta

Distratto debitamente il palato dalla parte salata del menu, viene il momento di gustare il dessert. Una grande torta (per permettere bis e tris) che ha del paradisiaco. Fuori un guscio di frolla, dentro un ripieno divino di marzapane, uova, farina e mele (in realtà molto altro) e sopra un crumble di burro, farina e zucchero. Un dolce rustico che, pur richiedendo un po' di tempo per esser preparato, vi verrà voglia di fare ancora, e ancora. Per merenda c'è un originale e profumatissimo frullato di frutti di bosco, lime e dragoncello mantecato con lo yogurt. Infine sono previsti un raduno nella casa sull'albero (inutile dire per chi) e una buona lettura all'ombra del melo (inutile dire per chi).

la Molisana



lamolisana.it



Rigacuoire Integrale

con calamaretti, cipollotto, zafferano e fiori di zuccina

Per 2 persone **Preparazione** 20 minuti **Cottura** 10 minuti

Ingredienti

160 g di Rigacuoire Integrale
200 g di calamaretti
6-8 fiori di zuccina
2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
1 cipollotto fresco
1 cucchiaino di zafferano (0,5 g)
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Pulite i calamaretti ed eliminate le parti non edibili. **Affettate** la parte bianca del cipollotto e tagliate a strisciole i fiori di zuccina, tenendone alcuni interi per decorare. **Rosolate** il cipollotto in padella con 1 cucchiaino d'olio per 3-4 minuti, poi aggiungete i calamaretti e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti, girando spesso. A metà cottura regolate di sale e pepe. **Sciogliete** lo zafferano in un cucchiaino di acqua calda e unitelo. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente, unitela al condimento e aggiungete i fiori di zuccina. **Saltate** un minuto, mantecate con un cucchiaino di olio evo a crudo.

LIMONCITO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA NESSUNA
160 CAL/PORZIONE

400 ml di acqua minerale frizzante ben fredda – **20 cubetti di ghiaccio** – **120 ml di rum bianco** – **120 ml di limoncello** – **80 ml di succo di lime** – **4 rametti di menta** – **angostura**

1 Lavate i rametti di menta, sfregateli appena tra le mani perché rilascino gli oli essenziali e disponeteli in 4 tumbler alti. Unite in ciascuno 5 cubetti di ghiaccio e qualche goccia di angostura a piacere.
2 Distribuite nei bicchieri i due liquori e il succo di lime, mescolate e colmate con l'acqua frizzante.

GRISSINI HOME MADE CON LE SALSE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
710 CAL/PORZIONE

per i grissini 500 g di farina + quella per la lavorazione – **50 g di semola rimacinata di grano duro** – **10 g di lievito di birra secco** – **olio extravergine d'oliva** – **5 g di sale**
per salsa di olive 300 g di olive nere denocciolate – **1 cucchiaino di liquirizia in polvere** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**
per la salsa di carciofi 300 g di cuori di carciofo surgelati – **1 limone non trattato** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

BERE GIUSTO

SI DICE CHE LA LUCE DI SETTEMBRE NON SIA PIÙ QUELLA DI UNA VOLTA, MA A GUARDARE QUESTO MENU NON SI DIREBBE: SI SCIOGLIE LA CALDA DENSITÀ DI AGOSTO E SI AFFINA IL RIFLESSO SEMPRE PIÙ PULITO CHE CI CONDUCE ALL'AUTUNNO. AL VINO È RICHIESTA LA TOLLERANZA DI ACCOGLIERE ALTRE BEVANDE UTILI ALL'ACCOMSTAMENTO, COME IL COCKTAIL INIZIALE SERVITO INSIEME AI GRISSINI O IL SUCCO DI MELA, PERFETTO EQUILIBRIO FRA DOLCEZZA E ACIDITÀ, IDEALE SULLA TORTA SBRICCIOLATA. CIÒ DETTO, AL LIQUIDO ODOROSO NON MANCANO GLI IMPEGNI, SOPRATTUTTO SE NE SCEGLIAMO UN SOLO TIPO PER L'INTERO PASTO, IL BIANCO DEL DRAGO DELLA MUSELLA. ACCOMPAGNARE LA ZUPPA FREDDA È DIFFICILE QUANTO AVVINCENTE, MA QUESTA GARGANEGA VINIFICATA IN BIANCO È FELICE SULLA CUCINA VEGANA DI CUI LEGGE LA FRESCHEZZA E I CONTRASTI. SUPERATA TALE IMPRESA, IL BIANCO VERONESE AFFRONTA LE SUCCESSIVE RICETTE SALATE PRONTO A FONDERSI APPENA AVVIENE IL CONTATTO E, UN ATTIMO DOPO, A RICHIAMARE LA PROPRIA IDENTITÀ GUSTATIVA NELLE SENSAZIONI FINALI.

per la salsa allo yogurt 350 ml di yogurt greco – **3 cucchiaini di ricotta** – **2 lime** – **1 cipollotto** – **sale** – **pepe**

1 Preparate i grissini. In una ciotola stemperate il lievito con 150 ml di acqua tiepida e lasciate riposare per 5 minuti. In un'altra ciotola (più ampia) lavorate la farina con 150 ml di acqua tiepida, 3 cucchiaini di olio e il sale. Aggiungete il liquido con il lievito e impastate per circa 10 minuti. Oliate un foglio di pellicola trasparente, cospargetelo con la semola, disponetevi la pasta e avvolgetela. Lasciatela lievitare per 1 ora.
2 Riducetela in palline di 4 cm di diametro e fatele rotolare con i palmi delle mani sul piano infarinato per ottenere dei cordoncini irregolari. Disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e infornateli per 10-15 minuti a 220°; fateli raffreddare.
3 Intanto, preparate le salse. Per quella di olive, frullatele con 5 cucchiaini di olio e la liquirizia; salate e pepate.
4 Preparate la salsa di carciofi. Lessate gli ortaggi come indicato sulla confezione. Lavate il limone, asciugatelo e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Sgocciolate bene i carciofi e frullateli a crema con la scorza e il succo di limone e 5 cucchiaini di olio; salate e pepate.
5 Preparate la salsa allo yogurt. Lavate i lime, asciugateli e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Mondate il cipollotto e tritatelo. Mescolate lo yogurt con la ricotta, la scorza e il succo dei lime e il cipollotto; salate e pepate. Servite le salse con i grissini.

ARANCINI ALLA MOZZARELLA CON COULIS DI POMODORO

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
490 CAL/PORZIONE

300 g di riso Carnaroli – **12 bocconcini di mozzarella** – **150 g di pane grattugiato** – **75 g di pecorino grattugiato** – **3 scalogni** – **3 uova** – **1 litro di brodo vegetale** – **1 bicchiere e 1/2 di vino bianco** – **olio extravergine d'oliva** – **olio di semi di arachide** – **sale** – **pepe**
per il coulis 8 pomodori ramati – **1 ciuffo di basilico** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Scaldare il brodo. Sbucciate gli scalogni, affettateli e soffriggeteli in una pentola antiaderente con un po' di extravergine. Unite il riso e tostatelo per 2-3 minuti mescolando. Sfumate con il vino lasciandolo evaporare completamente e poi bagnate con un mestolo di brodo. Portate il riso a cottura (circa 18 minuti) aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che si asciuga. Mantecate con il pecorino, regolate di sale e pepate. Trasferite il risotto in una ciotola, lasciatelo intiepidire, copritelo e fatelo riposare in frigo per una notte.
2 Preparate il coulis. Lavate i pomodori, incideteli a croce e scottateli in acqua bollente per 1-2 minuti. Scolateli, spellateli e frullateli con 30 ml di olio. Salate e fate riposare in frigo almeno per 3 ore.
3 Sbattete le uova con un pizzico di sale. Formate 12 palline di risotto della dimensione di un piccolo pomodoro, appiattitele sul palmo di una mano, posizionate al centro un bocconcino di mozzarella, quindi richiudete in modo da coprire completamente la mozzarella con il risotto. Passate gli arancini prima nelle uova e poi nel pane grattugiato.
4 Riempite un pentolino alto 10 cm con olio di semi, scaldatelo finché sarà bollente e fatevi dorare gli arancini a immersione, uno alla volta. Scolateli su carta assorbente e serviteli con il coulis di pomodoro cosperso con il basilico lavato e spezzettato.



ZUPPA FREDDA DI CETRIOLI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA
60 CAL/PORZIONE

360 ml circa di latte di mandorla non zuccherato – 3 cetrioli – 3 piccole mele dolci – 3 cipollotti lunghi – 2 spicchi d'aglio – 10 foglie di basilico – 2 cucchiaini di succo di lime – sale
per guarnire peperone rosso a dadini – cetriolo a tocchetti – mandorle a lamelle – basilico

1 Lavate i cetrioli, sbucciateli lasciando qualche strisciolina di buccia e tagliateli a pezzetti. Sbucciate le mele, privatele del torsolo e riducetele a tocchetti. Pulite i cipollotti e affettateli. Sbucciate gli spicchi d'aglio e privateli del germoglio centrale. Lavate il basilico.

2 Frullate gli ingredienti preparati con il succo di lime, 1 cucchiaino scarso di sale e il latte di mandorla (o l'acqua) versandolo a filo fino a ottenere la consistenza desiderata. Raffreddate in frigo per almeno 1 ora.

3 Versate la zuppa in sei ciotole o vasetti di vetro e completate con le guarnizioni (le mandorle vanno tostate brevemente in un padellino senza aggiungere grassi).

COSCE DI POLLO E PATATE AGLI AROMI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

6 cosce di pollo con la sovracoscia – 600 g di patate – 1 stelo di lemongrass e 10 foglie – 1 limone – 6 cm di zenzero – 3 spicchi d'aglio – 12 rametti di prezzemolo – 4 rametti di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Il pomeriggio prima, lavate e tritate lo stelo e le foglie di lemongrass. Ricavate il succo del limone. Sbucciate e grattugiate lo zenzero. Sbucciate e tritate gli spicchi d'aglio. Mescolate il tutto con 120 ml di olio, sale e pepe. Piegare le porzioni di pollo in modo da avvicinare coscia e sovracoscia e legate ciascuna con qualche giro di spago. Disponetele in un piatto fondo o in una ciotola che le contenga in misura e versate sopra la marinata. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo per 6 ore. Quindi girate la carne e lasciatela in frigo tutta la notte.

2 Sbucciate le patate, tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore e lavatele sotto acqua corrente in uno scolapasta. Sgocciolatele e conditele in una ciotola con le foglioline del timo, sale e pepe.

3 Scaldare una griglia o una piastra a fuoco medio. Lavate e tritate il prezzemolo. Sgocciolate accuratamente le cosce di pollo (tenete da parte la marinata) e cuocetele sulla piastra 10-12 minuti per lato. Distribuite le patate intorno alla carne e proseguite la cottura per 20 minuti girando regolarmente pollo e patate (spennellate la carne con la marinata di tanto in tanto). Servite cospargendo le cosce con il prezzemolo.

TORTA SBRICOLATA DI MELE

ELABORATA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
E 10 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla 250 g di farina 00 + quella per la lavorazione

– 125 g di burro freddo + quella per la teglia – 60 g di zucchero – 1 uovo medio – sale

per il ripieno 800 g di mele asprigne – 125 g di burro morbido – 100 g di pasta di mandorle – 75 g di zucchero – 50 g di farina – 3 uova medie – 1 limone non trattato – 2 cucchiaini di Rum o succo di mela

per il crumble 100 g di burro morbido – 75 g di farina – 75 g di zucchero – 50 g di granella di mandorle – sale – zucchero a velo per completare

1 Preparate la frolla. Mettete in una ciotola la farina, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungete il burro a tocchetti e lavorate il tutto per ottenere un composto di briciole. Unite l'uovo e impastate finché la pasta sarà omogenea (il minor tempo possibile).

Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 30 minuti.

2 Preparate il crumble. Lavorate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto di grosse briciole, allargatelo su un vassoio, copritelo con pellicola e conservatelo in frigo.

3 Preparate il ripieno. Grattugiate grossolanamente la pasta di mandorle. Lavate il limone e ricavate la scorza grattugiata e il succo. Sbattete il burro con le fruste elettriche fino a renderlo bianco e cremoso, aggiungete la pasta di mandorle e lo zucchero e mescolate per stemperarli completamente. Incorporate le uova, uno alla volta, poi la scorza di limone, quindi il Rum o il succo di mela e la farina. Sbucciate le mele, riducetele a fette spesse privandole del torsolo e irroratele con il succo di limone.

4 Imburrate una teglia di 26 cm di diametro. Stendete la frolla con il matterello in un disco di 30 cm di diametro su un piano infarinato. Disponetelo nello stampo e riempite con la crema al marzapane. Distribuite sopra le mele (con la parte arrotondata verso l'alto) e quindi il crumble. Cuocete la torta nella parte bassa del forno caldo a 200° (180° se in modalità ventilata) per 50 minuti circa, o fino a doratura. Lasciatela raffreddare e spolverizzatela con zucchero a velo.



Senza
**SOIA
E OGM**



Ricchi di
PROTEINE



Senza
GLUTINE



svadv

PRATICI BUONI VELOCI



Facili da preparare, impossibile da dimenticare!



**Provali tutti!
Visita il nostro e-commerce!**



SALE&PEPE PER RISÒ, FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL RISÒ

Il riso del Vercellese



NELLA PROVINCIA PIEMONTESE RICCA DI ACQUE,
LA STORIA, L'AGRICOLTURA E LA PASSIONE
DI GRANDI UOMINI SI INTRECCIANO DA SECOLI
CON IL PREGIATO CEREALE CHE HA PLASMATO
L'AMBIENTE, ISPIRATO CAPOLAVORI DEL CINEMA
E OGGI È COLTIVATO IN 100 VARIETÀ

a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Sommariva, foto concesse da Ente Risi

C'è una città che custodisce un patrimonio agricolo e culturale unico al mondo. Principale zona di produzione risicola in Europa, Vercelli sorge al centro di un paesaggio antico e straordinario, modellato dall'acqua, dall'ingegno umano e dalla coltivazione del riso cominciata già nel tardo Medioevo, come testimonia una lettera di Galeazzo Maria Sforza, duca di Milano, del 1475. A quel tempo le grange, cascine fortificate nate grazie ai monaci cistercensi, costituivano la struttura portante dell'agricoltura vercellese. Tutte facevano capo all'Abbazia di Lucedio, fondata nel XII secolo, oggi visitabile e ancora attiva nella produzione agricola. Il salto di qualità avvenne, però, nell'Ottocento grazie alla costruzione del Canale Cavour, un'opera idraulica del 1866 intitolata al Conte Camillo Benso che, nella sua tenuta di Leri, sperimentava metodi innovativi di coltivazione. Collegando il Ticino al Po e attraversando la pianura per 85 km, il canale disegna ancora oggi la geografia del territorio, caratterizzato dalle geometrie delle risaie e da luoghi simbolici come la tenuta Colombara, a Livorno Ferraris,

sede del Museo della Mondina. Qui il tempo sembra essersi fermato all'epoca in cui erano le donne a svolgere il duro lavoro nelle risaie, come racconta il capolavoro del cinema neorealista *Riso Amaro* girato alla tenuta di Veneria, tutt'ora attiva. Luoghi suggestivi si possono scoprire anche con i tour proposti per la prima edizione di "Risò - Festival Internazionale del Riso", dal 12 al 14 settembre (vedi a pagina 84), oppure percorrendo in autonomia la Strada delle Grange e visitando i Borghi delle Vie d'Acqua, dove la lunga stagione delle sagre prosegue tutta l'estate per concludersi come da tradizione con le feste del raccolto e le fiere autunnali di San Martino (borghidelleviedacqua.it).

La grande epopea continua nel presente, con oltre 100 varietà di riso coltivate ancora oggi su circa 70 mila ettari grazie ad aziende che coniugano tradizione contadina e inno- *segue >*

Nella foto in basso, da sinistra: una veduta primaverile delle risaie allagate; la tenuta Colombara, a Livorno Ferraris, sede del Museo della Mondina; la Basilica di Sant'Andrea, principale monumento di Vercelli in cui convivono stile

romanico e gotico cistercense; un tour in bici tra le cascine e i campi dorati di riso maturo così come appaiono in settembre, prima della raccolta; l'antico mulino della riseria San Giovanni e una delle strade bianche che attraversano le risaie creando un paesaggio a scacchi.



PANISSA VERCELLESE

La sera prima ammollate 200 g di fagioli di Saluggia o Villata; lessateli per 2 ore con un pezzo di cotica e un osso del costato di vitello, poi scolateli tenendo il brodo. Preparate un secondo brodo con acqua, un osso di bue e carota, sedano e cipolla interi. Soffriggete in una casseruola di rame una cipolla bionda tritata con extravergine d'oliva, mezzo salame sotto grasso sgranato a mano e 100 g di lardo macinato.

Unite 280 g di riso Baldo o Roma e tostatelo finché sarà lucido, poi sfumate con 3 dl di rosso fermo e portate a cottura sempre mescolando e versando prima un po' del brodo con l'osso di bue bollente e, da metà del tempo, il brodo di fagioli bollente; a metà cottura unite anche i fagioli. Regolate di sale e pepe e mantecate con una noce di burro. Fate riposare per 2 minuti e servite completando con una macinata di pepe.

Per 4 persone



vazione scientifica. Non è un caso se alcuni tra i risi da risotto più noti al mondo condividono il nome con i luoghi di questo territorio. Come l'Arborio, nato nell'omonimo comune a pochi km da Vercelli dall'incrocio del Vialone con il Lady Wright, un riso di origine statunitense da cui ha ereditato il chicco particolarmente grande. Oppure il Sant'Andrea, preferito per minestre e dolci che cresce anche alle basse temperature del particolare territorio della Baraggia Vercellese ed è legato alla figura di Mario Marchetti, agronomo che ne perfezionò la selezione. Il Carnaroli, invece, oggi considerato "il re dei risi" per il suo chicco lungo, robusto e resistente alla cottura, fu selezionato nel 1945 da Ettore De Vecchi fra Pavia e Milano, ma è stata proprio Vercelli

ad averne fatto il simbolo della qualità italiana nel mondo, diventandone il principale luogo di produzione. Nato dall'incrocio di Vialone Nero e Lencino, quest'anno il "re" compie 80 anni e deve riportare la dicitura Carnaroli Classico, per essere distinto dai Carnaroli Tipo, geneticamente diversi dalla varietà originale. Tra i risi storici che meritano attenzione ci sono poi il Roma e il Baldo, consigliati per la tipica Panissa vercellese (vedi la nostra ricetta), e il Balilla, piccolo e tondo, di solito usato per dolci e croquette. Tra le varietà create negli ultimi decenni, invece, c'è il Selenio, piccolo e ricco di amido, ottimo per sushi e cucina asiatica, utilizzato da molti ristoranti giapponesi in Italia ed esportato anche all'estero. Inoltre, per *segue >*

RISO NERO CON POLPO

Cuocete un polpo da 1 kg in pentola a pressione per 30 minuti. Fate intiepidire e filtrate il brodo. Eliminate la pellicina solo dalla testa e dalla base dei tentacoli. Lessate 300 g di riso nero per 20 minuti.

Soffriggete 2 scalogni tritati in 2 cucchiaini d'olio extravergine, unite metà polpo a pezzetti e sfumate con 1,5 dl di vino bianco. Aggiungete il riso e cuocete per altri 15 minuti, bagnando con il brodo. Intanto grattugiate 1 noce di zenzero e 1 spicchio d'aglio, unite 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di scorza di limone e sale. Arrostiti il polpo rimasto a tocchi in una padella unta d'olio. Mantecate il risotto con 2/3 della salsa. Unite alla salsa rimasta il succo di mezzo limone, 2 cucchiaini d'olio e prezzemolo; versate il mix sul polpo arrostito e servite con il risotto.

Per 4 persone



HOSOMAKI GIAPPONESI

Sciacquate a lungo 200 g di riso Selenio e fatelo riposare 30 minuti. Riunitelo in una pentola con 2 dl d'acqua, portate a ebollizione e cuocetelo per 10 minuti coperto. Spegnete e coprite per 15 minuti. Scaldate 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di sale in 6 cucchiaini di aceto di riso. Scolate il riso e unite a filo lo sciroppo, mescolando e raffreddando il riso con un ventaglio. Disponete un foglio di alga nori su uno stuoio da sushi e distribuitevi 1/4 del riso lasciando libero 1 cm sui lati lunghi. Continuate con un velo di wasabi e con filetto di salmone o cetriolo a bastoncini o avocado a bastoncini bagnati con succo di limone. Arrotolate il sushi fino a sovrapporre i lembi liberi dell'alga. Preparate allo stesso modo altri 3 roll, tagliate ognuno in 4 tronchetti e serviteli con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato. Per 4 persone



RISÒ CELEBRA I CHICCHI PIÙ BUONI DEL MONDO

DAL 12 AL 14 SETTEMBRE VERCELLI OSPITA LA PRIMA EDIZIONE DI "RISÒ - FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL RISÒ", TRE GIORNI DEDICATI AL CEREALE PIÙ IMPORTANTE DEL MONDO, TRA ECCELLENZE GASTRONOMICHE, ESPERIENZE SENSORIALI, CULTURA E TURISMO LENTO. IL CUORE DELL'EVENTO È IL VILLAGE, IN PIAZZA ANTICO OSPEDALE, A DUE PASSI DALLA STAZIONE, ALLESTITO SU 13MILA MQ CON PADIGLIONI DEDICATI ALLE ISTITUZIONI, ALLA FILIERA DEL RISÒ E AI PRODUTTORI, DOVE CONOSCERE E ACQUISTARE DIRETTAMENTE IN LOCO, OLTRE

ALL'AREA FOOD CON TANTE RICETTE A BASE DI RISÒ DA GUSTARE A PRANZO E CENA. DAVANTI ALLA BASILICA DI SANT'ANDREA, PROPRIO DI FRONTE ALL'INGRESSO DEL VILLAGE, SI IMPARANO A RICONOSCERE LE VARIETÀ CLASSICHE DELLA RISICOLTURA ITALIANA GRAZIE A SETTE RISAIE IN MINIATURA, MENTRE GLI INCONTRI TEMATICI E LE CONFERENZE SI TENGONO NEL SALONE DUGENTESCO DELLA BASILICA, CHE NEL PORTICO INTERNO OSPITA ANCHE IL PERCORSO "RIFLESSI DI RISÒ" FRA INSTALLAZIONI IMMERSIVE SORPRENDENTI E, AL PIANO SUPERIORE, LA MOSTRA FOTOGRAFICA "LE DONNE

DI RISÒ AMARO", OMAGGIO A SILVANA MANGANO E AL CELEBRE FILM CON SCATTI INEDITI DI ELIRIO INVERNIZZI. TANTI GLI EVENTI CULTURALI IN PROGRAMMA, L'ATTESO READING DEL PROFESSOR ALESSANDRO BARBERO NELLA BASILICA DI SANT'ANDREA (VENERDÌ 12 SETTEMBRE ALLE 18), LA MOSTRA DEDICATA ALL'ESPRESSIONISMO ITALIANO ALLO SPAZIO ARCA, L'ESPOSIZIONE DEL PREZIOSO VERCELLI BOOK (UNO DEI 4 CODICI MEDIEVALI RIMASTI AL MONDO IN ANTICA LINGUA INGLESE) E LE APERTURE DEI MUSEI CITTADINI CON MOSTRE INEDITE. E QUANDO IL VILLAGE CHIUDE, ALLE 22, LA FESTA CONTINUA CON LE RISÒ NIGHT,

CHE TRASFORMANO IL CENTRO DI VERCELLI IN UN PALCOSCENICO A CIELO APERTO CON MUSICA E SPETTACOLI. DA NON PERDERE I SEI TOUR GUIDATI, DUE A PIEDI DELLA DURATA DI DUE ORE, E QUATTRO SUL TERRITORIO CON PARTENZE IN BUS DA VERCELLI E TORINO. UN'OCCASIONE PER CONOSCERE I BORCHI DELLE VIE D'ACQUA, LE RISAIE DORATE, LA BARAGGIA, LE GRANGE E LE ABBAZIE DEL VERCELLESE, DI CUI L'ACQUA E IL RISÒ HANNO MODELLATO LA VITA. *RISÒ - FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL RISÒ, VERCELLI DAL 12 AL 14 SETTEMBRE, INGRESSO GRATUITO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA. INFO: FESTIVALDELRIISO.IT*



In alto, l'abbazia di Lucedio, del XII secolo che ancora oggi si occupa di agricoltura. Qui sopra, lo specchio delle risaie ai piedi del massiccio del Monte Rosa; l'interno di Sant'Andrea che a settembre ospiterà alcuni eventi di Risò; le mondine in una foto storica.

soddisfare le nuove richieste dei consumatori, oggi l'attenzione dei selezionatori si è concentrata su risi colorati come il Violet e l'Ermes, il primo riso rosso integrale italiano, dalle particolari qualità organolettiche e con coltivazioni più sostenibili sul piano delle risorse idriche.

Se Vercelli continua a essere un centro vitale per la risicoltura con i piedi ben piantati nella sua campagna, nel centro storico cittadino la Borsa Merci è da oltre un secolo il luogo delle contrattazioni fra produttori locali di riso e compratori internazionali. Un ruolo di primo piano

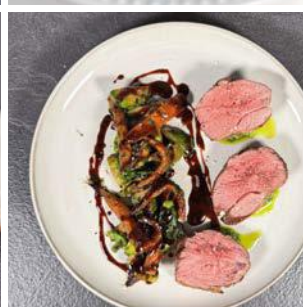
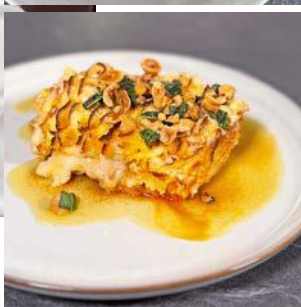
che si rinnova quest'anno in una due giorni di incontri dedicati agli addetti ai lavori su riso, derivati e cosmetici naturali che si terrà il 10 e 11 settembre, appena prima di "Risò - Festival Internazionale del Riso".

Poco lontano, sotto i portici del municipio, una lapide commemora lo sciopero delle mondine del 1906, quando per prime in Italia ottennero la giornata lavorativa di otto ore. Per non dimenticare la straordinaria avventura umana, fatta di acqua, fatica e intelligenza che ogni chicco porta con sé.

Social Food

seguiteci su   

PROFESSIONISTI DELLA RISTORAZIONE, E NON SEMPLICI APPASSIONATI, LORENZO E GIOVANNI PORTANO SUI SOCIAL ESPERIENZA E SAGGEZZA CON UN LINGUAGGIO FRESCO. TROVATE I LORO PIATTI ANCHE SUI NOSTRI CANALI



DA COPENAGHEN CON SAPORE! **LORENZO POTO**, CHEF PROFESSIONISTA, SI RACCONTA COSÌ: "NEL 2023 MI SONO TRASFERITO NELLA CAPITALE DANESE PER TROVARE NUOVI STIMOLI". ATTUALMENTE IL GIOVANE LORENZO, CHE IN ITALIA AVEVA COLLABORATO CON LOCALI STELLATI, LAVORA IN UN RISTORANTE ITALIANO DI COPENAGHEN E **ORGANIZZA PRIVATE DINNER**, PORTANDO UN TOCCO DI ITALIANITÀ NELLE CASE SCANDINAVE. SUI SOCIAL CONDIVIDE RICETTE SEMPLICI E GUSTOSE CHE POSSONO AVVICINARE I PIÙ GIOVANI AL MONDO DELLA CUCINA. E ANCHE UN PIZZICO DI FILOSOFIA: "CREDO NELLA CALMA COME INGREDIENTE FONDAMENTALE, PERCHÉ IN CUCINA SERVONO PAZIENZA, COSTANZA E TANTA DETERMINAZIONE".

GIOVANNI DAVIGHI È UN CONTENT CREATOR MA SOPRATTUTTO UN CUOCO PROFESSIONISTA CHE, FORTE DI ESPERIENZE LAVORATIVE MATURE IN ITALIA E ALL'ESTERO, DUE ANNI FA HA FONDATA UN **SERVIZIO CATERING** PER PORTARE AL DOMICILIO DEI CLIENTI LA SUA CREATIVITÀ. "IL MIO PROFILO **SOCCIA CHE BUONO** NASCE DAL DESIDERIO DI FAR CONOSCERE ALLE PERSONE IL MIO LAVORO E LA MIA PASSIONE", RACCONTA. INIZIALMENTE CREARE CONTENUTI PER INSTAGRAM ERA UN GIOCO MA POI È DIVENTATA UN'ATTIVITÀ SERIA E CONTINUATIVA. "CON IL MIO PROFILO SOCIAL ESPRIMO CIÒ CHE SONO VERAMENTE NELLA VITA: UN CUOCO LEGATO ALLA PROFESSIONE MA ANCHE ALLA SUA BOLOGNA, ALLA FAMIGLIA E AGLI AMICI. PENSO CHE IL MIO VIAGGIO SIA SOLO ALL'INIZIO".



in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona Bruscajin

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola
e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici
che rendono speciali i momenti di convivialità



La Moka Induction Exclusive,

fino a oggi
caratterizzata dalla
classica caldaia
rotonda, si
trasforma
adottando per la
prima volta
l'inconfondibile
forma ottagonale
della moka express
creata nel 1933.
Compatibile con
tutti i piani cottura,
ha una superficie
porosa e vellutata
ed è disponibile
nelle due
colorazioni desert
sand e silver grey
(da 3 tazze, € 70).

Bialetti

Per un tocco romantico alla tavola

i bicchieri Rose
Garden sono
perfetti. Ispirati
alle forme dei
petali e dei boccioli
di rosa, regalano
un fascino che
evoca l'incanto di
un giardino fiorito.
La collezione,
realizzata in
cristallo pregiato,
include calici da
vino, bicchieri da
acqua e da long
drink. Ma anche
coppe da
Champagne (set da
4 coppe, € 39,90).
Villeroy & Boch

È una tavolozza dai colori vivaci,

motivi floreali e
geometrie vibranti
la nuova Illy art
Collection firmata
dall'artista Sol
Calero, nata a
Caracas e attiva
a Berlino. Tazze e
tazzine diventano
così piccoli universi
visivi in cui l'arte
si fonde con
la dimensione
domestica,
trasformando il rito
del caffè in
un momento
di relazione e di
scoperta (2 tazzine
da espresso, € 51).
Illycaffè

Un impasto semplice

e tradizionale
può diventare
sorprendente, se
si cuoce in uno
stampo speciale
come la tortiera
della linea
Delicia, che aiuta
a sfornare una
perfetta base per
torte charlotte da
guarnire a
piacere. In
metallo
composito nobile,
ha una superficie
altamente
antiaderente per
creare le forme
più difficili.
(Ø 26 cm,
€ 49,90).
Tescoma

Artigianalità, design e lusso:

la collezione
Souvenirs de
Voyage, creata da
Simone Guidarelli,
è un inno alla magia
del viaggio, alla
forza della memoria
e al fascino
intramontabile del
bianco e nero. Le
righe classiche si
intrecciano con
dettagli ispirati a
fotografie
d'infanzia, trasferite
personali e piatti
souvenir, dando
forma a una mise
en place
scenografica (piatto
piano € 60, piatto
fondo € 60).

Weissstäl

Il colore Storm Blue

scelto per il
tostapane a 2 fette,
che richiama
l'estetica degli anni
'50, evoca il fascino
dei paesaggi
naturali. Regolabile
su 6 livelli di
brunitura, ha anche
la funzione
scongelo, riscaldamento e
bagel per tostare
solo un lato della
fetta. L'espulsione
automatica al
termine del ciclo di
tostatura garantisce
comodità
e sicurezza
(€ 199). **Smeg**



Il vino come Couture

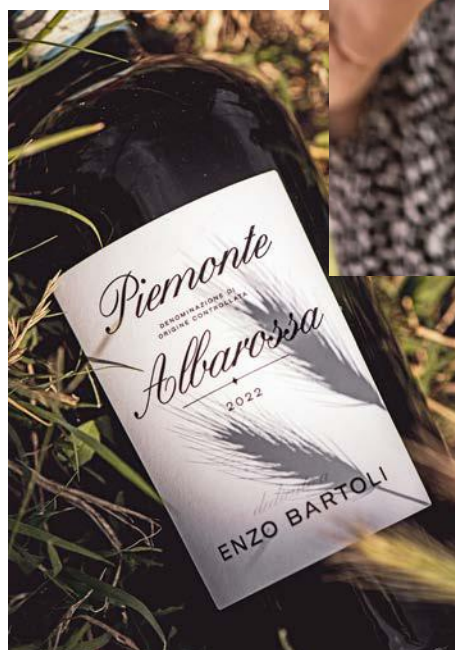
Un viaggio nei territori simbolo del Piemonte: Enzo Bartoli firma una collezione di vini eleganti e attuali, fedeli alle loro origini

Non una cantina in senso classico, ma un progetto dal taglio sartoriale: così si presenta Enzo Bartoli, nome che raccoglie una selezione di vitigni pensata per raccontare il Piemonte con stile, equilibrio e autenticità. Piemonte Couture è il filo conduttore che tiene insieme ogni bottiglia, con l'idea che il vino debba riflettere un'estetica del vivere, fatta di scelte consapevoli, bellezza e gusto vero. Una filosofia che interpreta il vino come gesto quotidiano e culturale, capace di unire immediatezza e raffinatezza.

Nel calice, questo approccio prende forma in una collezione che attraversa denominazioni e territori simbolo della regione: Langhe, Monferrato, Gavi, Nizza, ma anche le vigne vocate dell'Alta Langa. Ogni etichetta nasce da varietà autoctone o storiche, in equilibrio tra classicità, senso estetico e spirito contemporaneo. Il lavoro in vigna è il primo passo di un lavoro di filiera di eccellenza e selezione che prosegue, poi, in cantina; un ciclo produttivo attento alle sfumature e al rispetto dei tempi del vino, per etichette che sappiano essere fedeli al territorio e mai scontate.

Il Barolo, affinato oltre tre anni, è un grande rosso profondo, con sentori di rosa appassita, spezie e sottobosco. Strutturato ma mai rigido, è l'ideale compagno di piatti importanti come arrostiti o tajarin al tartufo. Il Langhe Nebbiolo è più immediato, vibrante e fruttato: ciliegia sotto spirito, viole e tannini delicati. Perfetto con formaggi stagionati e carni rosse. Immancabile, poi, la Barbera d'Asti Superiore, avvolgente, morbida e speziata, così come l'Albarossa, vitigno incrocio tra Barbera e Nebbiolo che regala un sorso curioso e versatile, da provare con grigliate o primi rustici.

Infine, l'Alta Langa Metodo Classico, da Pinot Nero e Chardonnay con maturazione sui lieviti per oltre 30 mesi. Le sue bollicine eleganti e i profumi di fiori, frutta e panificazione anticipano un sorso brioso, fine e rinfrescante, perfetto con crudité marinare e frittura. Il risultato è un Piemonte da vivere ogni giorno, con vini che sanno essere eleganti ma mai distanti. Sartoriali, come suggerisce il nome, ma profondamente autentici: pensati per chi cerca bellezza e sostanza.



Barbera d'Asti, Albarossa, Barolo e Langhe Nebbiolo per un piacere quotidiano: i vini Enzo Bartoli raccontano il gusto più autentico delle Langhe



coco bello

SE QUESTO GRIDO CI RIPORTA SUBITO ALLE VACANZE IN SPIAGGIA, ORA CI RICORDA CHE QUEGLI SPICCHI FRESCHI E CROCCANTI POSSONO TRASFORMARSI IN DESSERT SPETTACOLARI, DALLE CHEESECAKE AI FLAN, DALLE BARRETTE DI GELATO ALLE TARTE CON LA CREMA

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Elena Tettamanzi, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



CO

Piastrella
Domenico Mori.
Indirizzi
a pagina 130

Piastrella
Domenico Mori.
Indirizzi
a pagina 130



BARRETTE DI GELATO
AL COCCO RICOPERTE
DI CIOCCOLATO

pag. 98

PROPRIO PERCHÉ AMICO DELLA STAGIONE
CALDA, DÀ IL SUO MEGLIO NEI DOLCI
AL GELO O COMUNQUE DA CONSUMARE
FREDDI. REGALANDO UN PIACERE
CHE SA DI SOLE E DI MARE

TARTE CON CREMA
AL LIMONE, COCCO
E MERINGA

pag. 98

Alzata Broste
Copenhagen
distribuito da MVH.
Indirizzi
a pagina 130

Piatto Toniolo
Ceramiche, tessuto
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130





SEMIFREDDO ALL'ARANCIA E LAMPONI CON "SIGARI" AL COCCO

ELABORATA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
835 CAL/PORZIONE

per i cilindri al cocco 400 ml di panna fresca – 200 ml di latte di cocco – 150 g di cocco rapé – 100 g di zucchero – 100 ml di latte vaccino – 100 ml di succo di limone – 4 tuorli – la scorza grattugiata e il succo di 1 lime non trattato – 1 cucchiaino di agar agar

per la bavarese all'arancia 375 ml di panna fresca – 300 ml di latte – 150 g di zucchero – la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata e il succo di 1/2 arancia – 3 tuorli – 15 g di gelatina in fogli – 1 bustina di vaniglia

per la bavarese ai lamponi 400 g di lamponi – 350 ml di panna fresca – 200 g di zucchero – 20 ml di liquore dolce tipo Grand Marnier – 15 g di gelatina in fogli

per guarnire 2 vaschette di lamponi – cocco rapé

1 Preparate i cilindri al cocco. In un pentolino scaldate il latte di cocco con quello vaccino e il succo di lime. Con una frusta lavorate i tuorli con lo zucchero, uniteli a filo alla miscela di latte mescolando. Incorporate l'agar agar e fate addensare la crema a fuoco lento mescolando. Versatela in una ciotola e raffreddatela in frigo. Poi unite la scorza di lime e il succo di limone. Montate la panna a neve e aggiungetela alla crema mescolando delicatamente.

Tostate il cocco rapé in padellino e spolveriztatelo su degli stampi a cilindri in silicone: vi occorreranno 24 cilindri di 12-13 cm di lunghezza. Riempiteli con la crema aiutandovi con una spatolina e congelate in freezer.

2 Preparate la bavarese all'arancia. Ammorbidite la gelatina in acqua. Scaldate il latte con la vaniglia. Sbattete i tuorli con lo zucchero e uniteli a filo al latte caldo con la scorza d'arancia mescolando. Fate addensare a fuoco lento mescolando. Fuori dal fuoco incorporate la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla; lasciate raffreddare.

3 Montate la panna. Unite alla crema preparata il succo d'arancia e quindi la panna, poca per volta. Versate la bavarese in uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro e almeno 10 cm di altezza e mettetelo in frigo per almeno 3 ore.

4 Preparate la bavarese ai lamponi. Fate marinare i lamponi nel liquore per 15 minuti. Fate ammorbidire la gelatina in acqua. Fate sobbollire 150 g di zucchero con 150 ml di acqua per ottenere uno sciroppo. Fuori dal fuoco sciogliete la gelatina strizzata. Scolate i lamponi e passateli al setaccio.

5 Mescolate la purea ottenuta con lo sciroppo alla gelatina e lasciate raffreddare. Montate la panna con lo zucchero rimasto e mescolatela con il composto ai lamponi. Versate il tutto sulla bavarese all'arancia e mettetelo in frigo per 4-12 ore.

6 Sformate la bavarese. Premete i cilindri al cocco lungo il bordo della torta e guarnite con i lamponi e poco cocco rapé tostato in un padellino.



TORTA DELLE FESTE
AL COCCO E CACAO
CON CARAMELLO SALATO

pag. 96

Piatto Asa
Selection, ciotola
Ichendorf distr.
da Corrado Corradi,
tessuti C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130



CHEESECAKE
AL COCCO
CON TARTUFINI

pag. 96

Piatto ovale
e piattino a destra
Jars Ceramistes,
piattino in alto
Leaves Ceramics,
ciotolina Sara
Fontana.
Indirizzi
a pagina 130

IN SCAGLIE, GRATTUGIATO O SOTTO
FORMA DI LATTE È IN GRADO RENDERE
DELIZIOSE E GUARNIRE LE PREPARAZIONI
PIÙ DIVERSE. DONANDO A TUTTE
LA VOLUTTÀ DEL SUO PROFUMO



TORTA DELLE FESTE AL COCCO E CACAO CON CARMELLO SALATO

ELABORATA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
E 10 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
550 CAL/PORZIONE

per i pan di Spagna 150 g di zucchero
– 140 g di farina 00 – 6 uova
– 60 g di cocco rapé – 3 cucchiaini
di cacao amaro – burro e farina
per gli stampi

per la ganache 250 g di cioccolato
bianco – 200 ml di panna fresca
– 80 g di crema di cocco (in vendita on
line e nei negozi di alimenti etnici)

per il caramello 400 ml di latte
di cocco – 100 g di miele
– 1/2 cucchiaino di sale in fiocchi
– 1 bustina di vaniglia

per guarnire 1/4 di cocco fresco

1 Preparate la ganache. Tritate il cioccolato e mettetelo in un contenitore stretto e alto. Scaldate la panna fino al limite del bollore, versatela sul cioccolato e frullate con un mixer a immersione. Poi aggiungete la crema di cocco continuando a frullare per ottenere una consistenza liscia. Lasciate raffreddare e mettetelo in frigo per 6-12 ore protetto con pellicola.

2 Preparate i pan di Spagna. Con le fruste elettriche montate a bagnomaria le uova e lo zucchero finché il composto sarà quadruplicato di volume. Fuori dal fuoco unite la farina e il cacao setacciati insieme, pochi per volta, mescolando delicatamente con una spatola. Allo stesso modo incorporate il cocco rapé. Suddividete l'impasto in 3 teglie di 22 cm di diametro imburrate e infarinate e infornate a 180° in modalità ventilata per 30-35 minuti.

3 Preparate il caramello. Fate sobbollire il miele con la vaniglia fino a ottenere un caramello ambrato, poi unite il latte di cocco e il sale e proseguite la cottura per 25 minuti mescolando.

4 Montate la ganache preparata con le fruste elettriche e mettetela in una tasca da pasticciere. Sformate i pan di Spagna e distribuite sulla superficie di ognuno la ganache a ciuffi e il caramello, poi impilateli

e trasferite la torta in frigorifero per 1 ora. Guarnite la superficie con il cocco fresco ridotto a lamelle con una mandolina.

CHEESECAKE AL COCCO CON TARTUFINI

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
E 10 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
835 CAL/PORZIONE

per le basi 400 g di biscotti
al cacao – 240 g di burro – 200 g
di nocciole spellate

per la crema 300 ml di panna fresca
– 250 g di formaggio spalmabile – 125 g
di yogurt al cocco – 100 g di zucchero
a velo – 20 g di farina di cocco – 8 g
di gelatina in fogli – 2 cucchiaini di latte

per i tartufini 250 g di cioccolato
fondente – 100 ml di panna fresca – 10
g di burro – 1 cucchiaino di cacao amaro
– 1 cucchiaino di granella
di nocciole – 1 cucchiaino di cocco rapé

per guarnire 1/4 di cocco fresco
– 2 cucchiaini di nocciole spellate
– cacao amaro

1 Preparate le basi. In un mixer frullate i biscotti con le nocciole fino a ridurli in polvere. Fate sciogliere il burro a fuoco basso e impastatelo con la polvere preparata. Distribuite il composto in 10 stampini di 10 cm di diametro e compattatelo con il dorso di un cucchiaino; conservate in frigo.

2 Preparate la crema. Fate ammorbidire la gelatina in acqua, poi strizzatela e mescolatela con il latte caldo per scioglierla. Lavorate a crema il formaggio con lo yogurt e la farina di cocco. Montate la panna con lo zucchero a velo e unitela, poca per volta, al composto al formaggio mescolando con una spatola. Infine incorporate la gelatina sciolta. Versate la crema negli stampini con le basi, livellatela con una spatola e mettetelo in frigo per 3-4 ore.

3 Preparate i tartufini. Fate sciogliere il burro con la panna mescolando a fiamma bassa. Fuori dal fuoco aggiungete il cioccolato spezzettato e mescolate per scioglierlo. Mettete in frigo a rassodare (1 ora circa). Mescolate il cacao amaro con la granella di nocciole

e il cocco rapé. Con il composto al cioccolato rassodato formate tante palline grandi quanto una noce facendole roteare tra i palmi delle mani. Passatele nel mix al cacao premendo leggermente per farlo aderire e conservate i tartufini in frigo. Immergete brevemente gli stampi con le cheesecake in acqua calda, sformatele e guarnitele con i tartufini, il cocco fresco ridotto a lamelle con una mandolina, le nocciole spezzettate e qualche pizzico di cacao.

FLAN AL COCCO CON PANNA SPEZIATA E PASSION FRUIT

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

250 ml di panna fresca – 230 ml
di latte – 180 g di zucchero – 6 cucchiaini
di crema di cocco (in vendita on line e
nei negozi di alimenti etnici) – 4 frutti
della passione – 3 uova – 50 g di burro
morbido – 6 semi di cardamomo

1 Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi. Con le fruste elettriche montate il burro con lo zucchero. Quindi unite la crema di cocco, il latte e i tuorli continuando a montare per ottenere una crema soffice.

2 Montate gli albumi a neve morbida e incorporateli alla crema preparata con le fruste a velocità minima. Versate il tutto in una pirofila antiaderente di 1,5 litri di capacità (di forma a piacere) e infornate a 180° in modalità ventilata per 50 minuti: coprite con un foglio di alluminio negli ultimi 10 minuti. Lasciate raffreddare.

3 Intanto, pestate i semi di cardamomo e montate la panna insieme ai semi pestati finché sarà spumosa ma ancora morbida. Lavate i frutti della passione, tagliateli a metà e svuotateli parzialmente. Sformate il flan, ricopritelo con la panna e completate con i mezzi frutti e la loro polpa estratta.

Pirofila Sara
Fontana, ciotolina
bianca Toniolo
Ceramiche,
ciotolina
trasparente
Ichendorf distr.
da Corrado Corradi.
Indirizzi
a pagina 130

FLAN AL COCCO
CON PANNA
SPEZIATA
E PASSION FRUIT





BARRETTE DI GELATO AL COCCO RICOPERTE DI CIOCCOLATO

FACILE
PER 8 PEZZI
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
860 CAL/PEZZO



per il gelato al cocco 250 ml di latte di cocco – 200 ml di panna fresca – 80 g di cocco rapé – 40 ml di miele
per la copertura 400 g di cioccolato fondente al 70% – 150 g di cocco rapé – 80 ml di olio di semi di arachide

1 Preparate il gelato. In una ciotola, miscelate il latte di cocco, la panna e il miele con una frusta. Incorporate il cocco rapé e lasciate riposare per 5 minuti. Quindi mescolate di nuovo, coprite con pellicola e metteste in freezer per 4 ore mescolando il composto ogni 30 minuti con un cucchiaino per rompere i cristalli di ghiaccio. Mettete il gelato a pezzetti in un mixer e frullatelo finché diventerà cremoso. Versatelo in una teglia rettangolare 30x40 cm foderata con carta da forno, livellatelo e mettetelo in freezer per una notte.

2 Preparate la copertura. Tritate il cioccolato, mettetelo insieme all'olio in una bastardella e fatelo sciogliere a bagnomaria mescolando; lasciate raffreddare completamente.

3 Tagliate il gelato a metà nel senso della larghezza e quindi in 4 strisce verticali distanziate di 10 cm, per ottenere 8 barrette. Infilate ognuna con 2 forchette, immergetela nella copertura al cioccolato, sgocciolate l'eccesso e disponete le barrette via via su una leccarda foderata con carta da forno. Spolverizzate subito con il cocco rapé e metteste nuovamente in freezer per 1 ora.

TARTE CON CREMA AL LIMONE, COCCO E MERINGA

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
850 CAL/PORZIONE

per la frolla 310 g di farina – 200 g di burro freddo – 180 g di cocco rapé – 140 g di zucchero – 1 uovo e 1 tuorlo – sale
per la crema 400 ml latte di cocco – 70 g di zucchero – il succo di 2 limoni non trattati e la scorza grattugiata di 1 limone – 40 g di amido di mais
per la meringa 250 g di zucchero semolato – 125 ml di albumi
per guarnire la scorza grattugiata di 1 lime non trattato – 1 cucchiaino di cocco rapé

1 Preparate la frolla. Impastate il burro freddo tagliato a cubetti con la farina, lo zucchero, il cocco rapé e un pizzico di sale per ottenere un composto di briciole. Incorporate l'uovo e il tuorlo e lavorate finché la pasta sarà liscia e compatta. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per almeno 3 ore (anche una notte). Impastate di nuovo la frolla solo il tempo necessario per farla tornare morbida.

2 Stendetela con il matterello tra due fogli di carta da forno e disponetela in uno stampo da crostata di 24 cm di diametro tenendo la carta sopra e sotto, poi riempite con fagioli secchi e infornate a 170° per 30 minuti; lasciate raffreddare.

3 Intanto, preparate la crema. In un pentolino antiaderente versate il latte di cocco, lo zucchero, il succo e la scorza di limone e l'amido di mais. Amalgamate con una frusta, portate a bollore leggero e cuocete la crema per 5-6 minuti mescolando continuamente. Versatela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare completamente.

4 Nel frattempo, preparate la meringa. Versate gli albumi in una planetaria e montateli con le fruste a bassa velocità. Intanto, disponete lo zucchero e 50 ml di acqua in un pentolino a fondo spesso e fate sciogliere lo zucchero mescolando per ottenere uno sciroppo: se avete un termometro da cucina, deve raggiungere i 121°. Versatelo a filo nella planetaria (sempre in azione) aumentando la velocità delle fruste e continuate a montare finché la meringa si sarà raffreddata. Poi trasferitela in una sac-à-poche con bocchetta liscia.

5 Componete la torta. Versate la crema al cocco e limone nel guscio di frolla, aggiungete la meringa con una spatola con movimenti ondulati in modo da creare dei ciuffi e fiammeggiatela con un cannello da pasticceria in superficie. Decorate con la scorza di lime grattugiata e il cocco rapé.

PanPiuma®

IL MORBIDISSIMO
PANE SENZA CROSTA

CON OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA



MORBIDEZZA
INIMITABILE

LA LEGGEREZZA E MORBIDEZZA
DI PANPIUMA INCONTRANO
IL GUSTO VERO DELL'OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA



Noi di PanPiuma facciamo solo
pane senza crosta **con olio extra vergine di oliva**
perché ci piace farlo bene

WWW.PANPIUMA.IT

PESCE AZZURRO nel primo

PORTARE IL MEDITERRANEO IN TAVOLA
SPOSANDO SPAGHETTI, GNOCCHI E PASTA
CORTA CON VARIETÀ ITTICHE GUSTOSE,
SANE E SOSTENIBILI, ANCHE NEL PREZZO

a cura di Silvia Bombelli, foto di Felice Scoccimarro



SPAGHETTI CON MATAROCCU, ALICI E PANE FRITTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
810 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 12 alici pulite, diliscate e aperte a libro – 60 g di mandorle spellate – 3 pomodori ramati maturi – 80 g di farina di semola rimacinata di grano duro – 30 g di mollica di pane grattugiato – 40 g di pecorino grattugiato – 2 spicchi d'aglio – 1 ciuffo di basilico – 2 rametti di finocchietto fresco – 1 peperoncino – olio di semi – olio extravergine d'oliva – sale

1 Immergete i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, spellateli e spezzettateli. Frullate nel mixer il basilico con 1 spicchio d'aglio sbucciato, il pecorino e le mandorle fino a quando diventa cremoso. Unite i pomodori, 1 dl di olio extravergine e una presa di sale; mescolate bene. Lasciate riposare al fresco il pesto ottenuto (mataroccu in dialetto trapanese).

2 Frullate la semola con il finocchietto. Passate le alici nella farina preparata, friggetele in una padella con abbondante olio di semi caldo e scolatele man mano su carta da cucina. A parte, fate dorare per un paio di minuti il pane grattugiato con lo spicchio d'aglio rimasto, il peperoncino e 3 cucchiaini di olio extravergine, mescolando spesso.

3 Cuocete gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scolateli al dente, conditeli con il pesto e la mollica, completate con le alici e servite.

UNA FAMIGLIA VARIEGATA

TANTI, BUONI, SALUTARI E QUASI A CHILOMETRO ZERO, I PESCI AZZURRI VIVONO NEL MAR MEDITERRANEO. ALLA VASTA CATEGORIA APPARTENGONO ANCHE TONNO E RICCIOLA, MA QUELLI PIÙ SOSTENIBILI ED ECONOMICI SONO I PICCOLI, USATI ANCHE NELLE NOSTRE RICETTE, TRA IL CELESTE E IL TURCHESE CON IL DORSO IRIDISCENTE E LE SQUAME MINUTE. HANNO CARNI DELICATE E SAPORITE, RICCHE DI GRASSI SALUBRI COME GLI OMEGA3, VITAMINE B E D, OLTRE A IODIO, CALCIO E FERRO. TRA I PIÙ DIFFUSI PESCI AZZURRI CI SONO LE **ACCIUGHE** (O ALICI), APPETITOSE E MINUTE. SONO LUNGHE 7-10 CM E PRATICHE DA FARCIRE, FRIGGERE O MARINARE, OLTRE CHE CONSERVARE SOTTO SALE. LE **AGUGLIE** HANNO LA FORMA DI UNO SPADINO, POSSONO CRESCERE FINO A 75 CM E HANNO LA PELLE SOTTILISSIMA CHE SI PUÒ ANCHE MANGIARE. IN UMIDO

O ALLA GRIGLIA SONO DELIZIOSE. LA **BOGHE** SONO LUNGHE TRA I 15 E I 40 CM. USATE SPECIALMENTE IN SICILIA, SONO OTTIME ALLA BRACE E IN CARPIONE. LE **SPATOLE** SONO LUNGHE E STRETTE CON CARNI CHIARE E SODE E FILETTI MORBIDISSIMI. GLI **SGOMBRI** SONO MOLTO SAPORITI E PIUTTOSTO GRASSI, SI ABBINANO BENE CON INGREDIENTI FRESCHI E ACIDULI COME POMODORO E OLIVE. LE **SARDE** SONO TENERISSIME E MOLTO VERSATILI. LUNGHE IN MEDIA 20 CM E RICONOSCIBILI PER LA STRISCIA ORIZZONTALE LUNGO IL FIANCO, SONO SPESSO USATE PER CONDIRE LA PASTA O FARCIRE LE TORTE SALATE.

I **SUGARELLI** (O SURI), INVECE, SOMIGLIANO AGLI SGOMBRI MA SONO PIÙ LEGGERI E ADATTI A PREPARAZIONI ELEGANTI, ANCHE AL VAPORE. GLI **ZERRI** SONO PESCI PICCINI ERMAFRODITI, CHE NASCONO FEMMINE (E SI PREPARANO FRITTI) E DIVENTANO POI MASCHI: MISURANO UNA DECINA DI CM IN PIÙ, SI CUCINANO AL FORNO O IN UMIDO.



TUBETTI AL RAGÙ DI PESCI MISTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

320 g di tubetti rigati – 400 g di pesce azzurro misto (acciughe, scombri e sarde) – 3 grossi pomodori ramati – 2 spicchi d'aglio – 1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato – 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – peperoncino in polvere – sale

1 Pulite e diliscate i pesci, eliminate la testa, lavateli e asciugateli. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli, eliminate i semi, tagliateli a dadi, trasferite in una ciotola e salateli.

2 In una grande padella scaldate l'olio, aggiungete i pesci e, subito dopo, la dadolata di pomodoro e gli spicchi d'aglio spellati e tagliati a fettine sottili. Completate con un pizzico di peperoncino e una presa di sale. Cuocete a fuoco vivace per 10 minuti spezzettando grossolanamente il pesce con un cucchiaino di legno.

3 Cuocete i tubetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli per 2 minuti nella padella con il condimento, amalgamando bene. Appena prima di togliere dal fuoco aggiungete il prezzemolo tritato.

GNOCCHI DI MELANZANE CON ROTOLINI DI SPATOLA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREP. 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

400 g di filetto di spatola dalla parte della coda – 650 g di patate vecchie farinose – 450 g di melanzane – 250 g di pomodorini – 160 g di farina + quella per la lavorazione – 30 g di pistacchi tritati – 1 uovo – 1 rametto di finocchietto – 1 mazzetto di basilico – 1 spicchio d'aglio – 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le melanzane, asciugatele e sbucciatele. Tagliatele a tocchetti, salatele e mettetele in uno scolapasta con sopra un peso per 30 minuti.

2 Lessate le patate per 30-40 minuti partendo da acqua fredda. Scolatele, sbucciatele, passatele allo schiacciap patate e lasciatele raffreddare. Sciacquate e asciugate le melanzane. Cuocetene metà per 20 minuti in un tegame con il finocchietto e un po' d'olio. Salate, eliminate il finocchietto e frullate con l'uovo e il parmigiano. Impastate il mix con le patate e la farina, formate tanti cordoncini e tagliateli a tocchetti poi rigateli passandoli sui rebbi di una forchetta.

3 Tagliate i pomodorini a spicchi. Dividete il pesce in 4 parti, cospargetele con i pistacchi, arrotolate e fermatele con uno stecchino. Rosolate l'aglio in un tegame con poco olio, unite le melanzane rimaste e il basilico. Cuocete per 15 minuti. Aggiungete i pomodorini e i rotolini di pesce, salate, pepate e cuocete per altri 10 minuti. Lessate gli gnocchi, mescolateli con il condimento e servite.





MACCHERONCINI CON SGOMBRI E SALSA DI PEPERONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

320 g di maccheroncini al pettine
– 2 peperoni rossi – 2 filetti di sgombrò
– 1 peperoncino verde – 2 rametti
di rosmarino – 1 cucchiaino di peperone
crusco in polvere – 1 limone – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i peperoni, asciugateli, privateli di torsolo, semi e nervature interne, poi tagliateli a falde. Cuocetele in padella con 3 cucchiaini di olio, un rametto di rosmarino, il peperone crusco in polvere e un pizzico di sale. Poi eliminate il rosmarino e frullate il tutto unendo poco olio a filo a ottenere una crema liscia.

2 Scaldate una bistecchiera di ghisa. Spennellate i filetti di sgombrò con l'olio su entrambi i lati e spruzzateli con succo di limone. Appoggiateli sulla bistecchiera dal lato della pelle e cuoceteli per 1 minuto; con una paletta girateli sull'altro lato e cuoceteli per altri 30 secondi. Sfilacciatene grossolanamente due terzi con una forchetta e mescolateli alla crema di peperoni preparata.
3 Cuocete i maccheroncini in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente. Conditeli con la crema di peperoni. Completate con il peperoncino verde a rondelle, i pezzetti di sgombrò e gli aghi di rosmarino rimasti e servite.

INTERVISTA



Il maestro del pescato di mare

ANDREA COLLODI, DAL 1985 AL BANCO DELLA STORICA PESCHERIA PEDOL DEL MERCATO DI PIAZZA WAGNER A MILANO, HA RILEVATO IL MARCHIO CON UN SOCIO NEL 2012 E APERTO ANCHE UNA LINEA DI BISTROT DA BOLZANO A RAPALLO.

È CAMBIATA NEGLI ANNI

L'OFFERTA DI PESCE AZZURRO?

NON È MAI PASSATO DI MODA, SOLO NEL TEMPO SONO AUMENTATE TANTO LE TIPOLOGIE DI ALTRI PESCI DISPONIBILI (HO COMINCIATO CON UNA DECINA E ORA NE HO 70). IL PESCE AZZURRO DI PICCOLA PEZZATURA È PESCATO CON LE RETI IN ABBONDANZA PERCHÉ VIVE IN BANCHI ED È SEMPRE A BUON MERCATO.

CI SONO VARIETÀ PIÙ

RICHIESTE? SGOMBRI, ACCIUGHE E SARDE FINISCONO SUBITO. GLI ALTRI SI TROVANO PIÙ FACILMENTE NEI MERCATI AMBULANTI E SONO PURE MOLTO RICHIESTI. SECONDO LA MISURA POSSONO ESSERE FRITTI, MARINATI O PREPARATI IN UMIDO.

CONSIGLI PER CONSERVARLI?

MEGLIO COMPRARLI DELISCATI O PULIRLI SUBITO, PERCHÉ SI CONSERVINO PIÙ A LUNGO. L'IDEALE È CONSUMARLI ENTRO UN PAIO DI GIORNI, OPPURE FARNE UNA BUONA SCORTA E SURGELARLI PER POI LASCIARLI SCONGELARE IN FRIGO. IN QUESTO MODO SI POSSONO CONSUMARE CRUDI (DOPO ALMENO 4 GIORNI DI FREEZER PER LA SICUREZZA ALIMENTARE). ESSENDO PESCI MOLTO SAPORITI, PERÒ, CUOCERLI VA PER LA MAGGIORE.



Scoprite tante ricette di mare su salepepe.it inquadrando il qr qui accanto



dettagli preziosi

Piacentina, classe '85, campionessa mondiale di latte art e tra le massime esperte di caffè. Chiara Bergonzi è una consulente molto richiesta per i corsi professionali e seleziona caffè speciali che vende con gli accessori per prepararli e decorarli su shop.7gr.it



Latte art specialist

PRECISIONE DA ALTA OROLOGERIA, RITMI DA FORMULA 1, LA GRAZIA DELLA DANZATRICE E IL PALATO DA GOURMET. SONO I PUNTI DI FORZA DI CHIARA BERGONZI, PLURIPREMIATA CREATRICE DI CAPPUCCINI E BEVANDE UNICHE CON DECORAZIONI SOGNANTI A BASE DI GOLOSA SPUMA DI LATTE

testo di Silvia Bombelli, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Da grande voleva fare la ballerina. Invece, dopo la maturità classica, quasi per gioco, con due soci apre un bar a Piacenza, sua città natale. Dietro al bancone ci sa fare, è svelta, simpatica e ha temperamento manageriale. Le propongono di gestire un altro locale, l'IT Boulangerie e proprio lì, tra chicchi macinati e profumo di croissant, nasce un'idea nuova. Ai clienti piacciono i primi esperimenti di latte art: decorazioni a forma di cuore, mele e foglie realizzate a mano libera con spuma di latte sui cappuccini. Chiara Bergonzi intuisce le potenzialità di una disciplina che le offre anche l'opportunità di sfruttare il suo piglio rock e la grazia acquisita in anni di studio di danza. Così parte per il Giappone, dove la latte art fa scuola e un corso full immersion le fornisce le competenze per creare spettacolari geometrie in tazza. E lo stimolo ad allenarsi per i campionati mondiali.

La campionessa regina

Ora Chiara è famosa in tutto il mondo come specialista del caffè e campionessa di latte art, la disciplina che da anni appassiona milioni di persone a ogni latitudine e nella quale si è aggiudicata il primo posto a livello nazionale e il secondo al World latte art di Melbourne nel 2014. Da allora la "regina di latte art", come è stata ribattezzata, è diventata allenatrice ufficiale di altri futuri campioni, autorizzata dalla Specialty coffee association a tenere il Coffee skills program (l'unico percorso formativo riconosciuto in tutto il mondo) e instancabile ideatrice di bevande golose e strabilianti come quelle che presentiamo. Dal cappuccino rivisitato al cocktail corroborante che sposa caffetteria e mixology.

Trucchi per cominciare a decorare

Chi vuole provare a cimentarsi senza velleità agonistiche, può seguire un laboratorio di Chiara (per esempio da JoinUs a Milano, dove noi l'abbiamo conosciuta) o una dimostrazione sui suoi canali social. Per cominciare, basti sapere che: il latte va tolto dal frigo e subito scaldato, mai oltre i 60-65° e la giusta cremosità si raggiunge poco prima della formazione delle bollicine, immergendo la lancia vapore della macchina o il frustino elettrico 1 cm sotto il livello del latte. Il bricco, poi, va battuto leggermente sul piano di lavoro e fatto roteare

piano, come quando si degusta il vino, prima di iniziare a versare. Si possono utilizzare latte vaccino intero o bevande sostitutive (di soia, avena, mandorle, etc.), l'importante è montarle e versarle subito, perché il latte non aspetta, come dicono gli esperti, e la schiuma si dissolve. Per decorare si versano direttamente piccole quantità di latte montato dal bricco tenendo la tazza leggermente inclinata e poi si definisce il tratto con l'aiuto di uno stuzzicadenti lungo, da usare a mo' di pennino.

Caffè sensazionali con tostatura molto personal

Latte art a parte, Chiara Bergonzi è anche consulente di aziende del settore, giudice di gara e selezionatrice di caffè d'eccellenza, perché una bella decorazione sopra è importante ma quello che c'è sotto fa la differenza. Ha degustato molti caffè e studiato tanto (è anche Arabica Q-Grader, titolo internazionale del settore per analisi sensoriale e tostatura), fino a diventare roaster professionista. E nel 2018 ha creato un marchio proprio. Si chiama Lot zero ed è un brand lanciato con le sorelle Mauro (ex azioniste della nota torrefazione di famiglia) per un'esperienza tutta al femminile alla ricerca della qualità. A Milano, in uno spazio evocativo con macchina per la torrefazione a vista dove si tengono anche corsi professionali (Sevengrams, in via Valparaiso), Chiara propone dieci referenze di caffè da 4 continenti: single origin e blend che cambiano ogni mese secondo le disponibilità del mercato. La filosofia, infatti, è quella di offrire il fresco e il meglio, tracciabile su tutta la filiera.

Viaggi, natura, progetti

Chiara ha anche scritto due libri (*Latte art* e *Il caffè* editi da Hoepli) e la sua vita è stata davvero piena di impegni, oltre che di soddisfazioni. Ora vorrebbe cambiare ritmo e viaggiare di più, non solo per scoprire nuovi cru di caffè speciali ma per stare più vicina alla natura. E pensare anche a un altro suo sogno nel cassetto: creare drink list di bevande vegetali, bibite al caffè abbinate ai dessert e menu di specialty coffee, magari per l'hotellerie di lusso, continuando a diffondere l'arte del bello e del buono in tazzina o nel bicchiere.



SMOKY CHAI

MEDIA
PER 1 TAZZA
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI

1 doppio espresso (circa 40 ml) fatto al momento – 150 ml di bevanda all'avena – 20 ml di concentrato di chai latte (si trova pronto o in polvere) – 2 g di tè nero affumicato (come il Lapsang Souchong) – polvere di liquirizia (in vendita anche online)

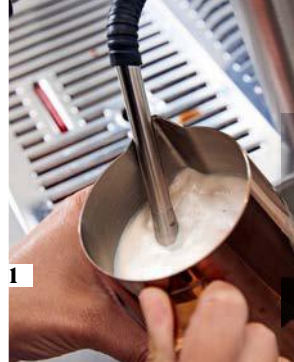
1 Mettete in una brocca la bevanda all'avena e un colino con le foglie di tè e tenetela in frigorifero per 24 ore. Filtrate, unite il concentrato di chai latte, 100 ml d'acqua, mescolate e scaldare senza portare a ebollizione. Montate leggermente con un frustino elettrico, una frusta o la lancia della macchina espresso finché il mix sarà cremoso.

2 Trasferite il doppio espresso in una tazza trasparente e versate lentamente con movimenti circolari la bevanda appena montata per formare il disegno desiderato ritoccandolo con uno stecchino per creare cuori e foglie.

3 Spolverizzate un pizzico di polvere di liquirizia sulla superficie usando un tagliapasta o un altro strumento rigido per disegnare una linea che a contatto con il liquido si scioglierà leggermente.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it



Per una variante creativa potete sostituire il chai latte con un cucchiaino di sciroppo d'acero e la polvere di liquirizia con quella di cannella. Otterrete una bevanda leggermente più dolce.



VELVET COFFEE

MEDIA
PER 1 DRINK
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA NESSUNA

5 cl di caffè estratto a freddo (vedi accanto) – 4 cl di vermouth rosso – 3 cl di bitter – 6 gocce di essenza d'arancia (o una fettina di scorza) – 1 ciliegina al maraschino – 6 gocce di addensante alimentare o 1 albume pastorizzato piccolo (in vendita anche online)

1 Versate il vermouth in un bicchiere capiente, aggiungete il bitter e mescolate delicatamente. Preparate il "velluto" frullando il caffè estratto a freddo con l'addensante (o l'albume) e un cucchiaino d'acqua, creando una spuma leggera.

2 Versate la miscela alcolica nel bicchiere raffreddato con il ghiaccio e completate con la crema di caffè distribuita in superficie con un cucchiaino. Aggiungete l'essenza d'arancia o profumate con la fettina di scorza e una ciliegina al maraschino sul bordo. Se preferite una versione più fresca, sostituite il vermouth con un rosé liquoroso e aggiungete un pizzico di pepe rosa.



IL CAFFÈ ESTRATTO A FREDDO

Si chiama cold brew, è una tecnica di infusione a freddo interessante che i professionisti realizzano con la cold drip (una colonna di vetro con porta ghiaccio serbatoio e filtri). Se ne ricava un caffè dolce e aromatico, facile da preparare anche a casa. Servono 50 g di caffè macinato grosso, 500 ml di acqua a temperatura ambiente, una caraffa o un barattolo con il coperchio e un colino fine. Versate il caffè nel contenitore con l'acqua, mescolate, coprite, lasciate in infusione per 12-18 ore in frigorifero e filtrate. Otterrete una base di caffè molto concentrata, da servire con ghiaccio e decorare a piacere con il latte. Si può conservare in frigo fino a 5 giorni.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it



GREEN MATCHA

FACILE
PER 1 TAZZA
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI

1 doppio espresso (circa 40 ml) – 200 ml di bevanda vegetale alla mandorla – 2 cucchiaini rasi (circa 15 g) di polvere di matcha – 2 cl di sciroppo all'arancia e curcuma (o sciroppo d'arancia semplice) – granella di mandorle – crema di pistacchio

1 Mescolate bene con una frusta o un frustino elettrico in una ciotola il matcha con 30 ml di acqua calda. Spennellate il bordo di un bicchiere con un po' di crema di pistacchio e passatelo in un piattino con la granella di mandorle per decorarlo.
2 Filtrate con un colino il mix di matcha preparato versandolo direttamente nel bicchiere e unite il doppio espresso.

3 Scaldate in un pentolino la bevanda alla mandorla insieme allo sciroppo d'arancia. Montate leggermente con un frustino o con la lancia vapore della macchina espresso. Versate lentamente la crema alla mandorla ottenuta nel bicchiere e decorate a piacere con un lungo stecchino intingendolo nel matcha coffee.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it



Per una variante energizzante potete sostituire la bevanda alla mandorla con quella al cocco e usare uno sciroppo allo zenzero al posto di quello all'arancia.



ALBA PINK CAPPUCCINO

FACILE
PER 1 TAZZA
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI

1 doppio espresso (circa 40 ml) fatto al momento – 200 ml di latte vaccino – 20 g di polvere di barbabietola essiccata allo zenzero (in vendita anche online)

1 Sciogliete in una ciotolina la polvere di barbabietola in 30 ml di acqua calda, mescolando bene con una frusta. Filtrate con un colino fine per eliminare i grumi. Versate la base filtrata nel fondo di un bicchiere o di una tazza di vetro. Poi aggiungete il doppio espresso, versandolo direttamente sopra la base di barbabietola.

2 Montate il latte con la lancia della macchina espresso, oppure scaldatelo fino a 60-65° (senza farlo bollire) e montatelo con un frustino elettrico da cucina o una frusta a mano fino a ottenere una schiuma morbida.

3 Versate delicatamente il latte montato sul caffè con piccoli movimenti circolari e create un motivo decorativo a piacere aiutandovi con un cucchiaino.



Inquadrate il QR Code qui sopra per vedere il video di questa ricetta pubblicato sul sito salepepe.it



Se aggiungete 1 cucchiaino di cacao amaro alla polvere di barbabietola prima di scioglierla, otterrete un cappuccino ancora più goloso, con una nota leggermente cioccolatosa.



I primi d'ITALIA



Festival Nazionale dei Primi Piatti

25/28 Foligno,
Settembre 2025 Umbria

Quattro giorni all'insegna di **degustazioni** continuative, **lezioni** di cucina, **dimostrazioni** di **grandi Chef**, produzioni alimentari di qualità, ma anche momenti di **spettacolo** e di **intrattenimento**.

Invia una mail a segreteria@eptaeventi.it per ottenere uno sconto del 20% su:
• A tavola con le stelle • Food Experience • La Pasta della Nonna

www.iprimiditalia.it

official radio:



Sannio Beneventano

BORGHI INCANTATI
E GHIOTTONERIE
STREPITOSE IN QUESTO
FAZZOLETTO DI
CAMPANIA, DOVE
L'ECCEZIONALE VARIETÀ
GASTRONOMICA SPOSA
UNA POLITICA SOCIALE
CHE DALLA TERRA E
DALLA CUCINA TRAE
NUOVE OPPORTUNITÀ

a cura di Daniela Falsitta, testo di Ernesto
Fagiani, foto di Emanuela De Santis,
foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina
Alessandra Avallone

Le mele annurche dipinte negli affreschi della Casa dei Cervi a Ercolano, il vino Aglianico ottenuto dal vitigno trapiantato dai coloni greci, la salsiccia di Castelpoto preparata sin dall'era del ducato longobardo (VIII secolo d.C.): tradizioni e sapori raccontano meglio di ogni altro elemento il Sannio Beneventano, una parte consistente di questa regione storica che si estende anche al di fuori della Campania, soprattutto tra Molise e Abruzzo. Benevento, il comune principale, può sembrare una città chiusa, provinciale, il cui passato si esaurisce tra le vestigia romane del teatro, l'arco trionfale traiano e la gloria del liquore Strega, il suo più grande successo commerciale, ma è anche un centro aperto alla modernità e ai valori dell'inclusività. Significativo l'esempio del Consorzio Sale della Terra (consorziosaledellaterra.it) che, associando le energie sociali del territorio, offre ospitalità diffusa nell'incantevole borgo di Campolattaro, distribuisce prodotti da *segue >*

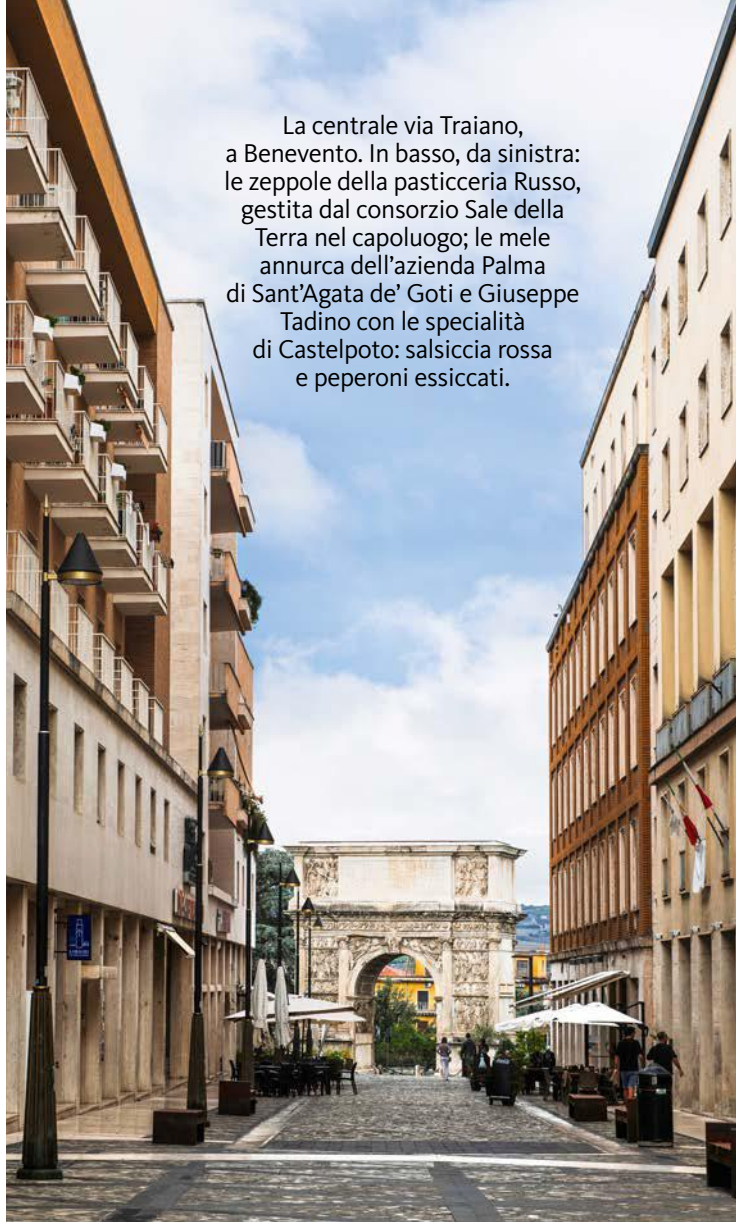
Una veduta di Sant'Agata de' Goti, insediamento risalente all'epoca romana. In precedenza, nello stesso sito, sorgeva la città sannita di Saticula citata da Virgilio nell'Eneide.

SCARPELLA DI CASTELVENERE

pag. 114



La centrale via Traiano, a Benevento. In basso, da sinistra: le zeppole della pasticceria Russo, gestita dal consorzio Sale della Terra nel capoluogo; le mele annurca dell'azienda Palma di Sant'Agata de' Goti e Giuseppe Tadino con le specialità di Castelpoto: salsiccia rossa e peperoni essiccati.



Il teatro Romano di Benevento, databile tra la fine del I e gli inizi del II secolo d.C. In basso, da sinistra: Francesco De Marco, uno dei responsabili della produzione a km zero del Caffè dell'orto, a Benevento; una veduta di Campolattaro, le cui antiche case sono state in parte adibite ad albergo diffuso e Michele Pellegrino, il titolare del Caseificio Miscano che, insieme alla madre, mostra le scamorze appena fatte.



FIORONI DI MORCONE

pag. 114



agricoltura sostenibile, gestisce sia locali di tradizione (la pasticceria Russo) che bistrot di tendenza (Alimenta) e promuove esperimenti di agricoltura urbana attraverso un caffè con orto (il Caffè dell'orto, appunto).

A pochi chilometri da Benevento, il vecchio centro di Castelpoto pare un gigantesco presepe di cartone popolato soltanto da fantasmi, ma alle finestre delle case più nuove, le trecce di peperoni cuciti con ago e filo testimoniano la sopravvivenza di una tradizione antica: è quella della locale salsiccia rossa, conciata con i tagli nobili del maiale, colorata dalla polvere dei peperoni essiccati all'aria e tostati in forno, profumata con l'acqua "agliata" e, infine, appesa a stagionare al fumo dei camini.

Proseguendo verso il massiccio del Taburno, la provinciale si ficca in dirupi boscosi alternati a rapidi squarci di verde smaltato, i pascoli del vallone di Prato. All'improvviso appare il profilo di Sant'Agata de' Goti: una linea compatta di grigi palazzi di tufo, in bilico come una lama sul ciglio tagliente tra due forre, che la luce del tramonto avvolge in calde sfumature d'ambra e corallo.

Le campagne tra Sant'Agata e Dugenta sono la culla della piccola, croccante, succosa mela annurca beneventana. Il suo peduncolo, corto e debole, non riesce a sostenerne il peso, impedendo la maturazione del frutto sull'albero. Per evitare che le mele, cadendo, subiscano lesioni la raccolta è anticipata a fine ottobre. Ancora acerbe, sono deposte sui melai, letti di aghi di pino, di trucioli, di paglia o di canapa: inumidite ogni sera per scongiurare il raggrinzimento della buccia e rivoltate di continuo affinché ogni lato sia esposto al tiepido sole autunnale, assumono giorno dopo giorno il colore rossastro, il profumo intenso e il sapore lievemente acidulo che le caratterizzano.

Dalla vicina Telesse, frequentata per gli impianti termali, si scivola quindi verso San Lorenzello. Il paesino deve

la gloria ai suoi taralli, ciambelline di pane biscottato profumate con semi di finocchietto. Un tempo preparati in casa per essere venduti ai frequentatori delle terme, prendono forma da strisce d'impasto lievitato naturalmente, intrecciate, chiuse ad anello con un secco gesto del palmo e scottate in acqua bollente prima di venire passati in forno dove la crosta si carica di un bel colore brillante. Telesse è anche il crocevia di due importanti statali. La veloce Telesina attraversa le campagne tra Solopaca e Torrecuso, dove i filari di Aglianico e di Falanghina trovano il loro paradiso. La Sannitica invece si snoda in un tracciato tortuoso, toccando prima Castelvenere e poi Guardia Sanframondi, dove tra archi, portali, passaggi e scalinate si svolge, ogni sette anni, in agosto, un sofferto rito penitenziale ispirato ai misteri religiosi. Curva dopo curva, verso Morcone e il confine molisano, la strada di colpo procede sospesa sui bordi dell'immensa piana di Telesse: quando l'aria è tersa, lo sguardo arriva a sfiorare l'altura di Caserta Vecchia.

Ritornati sulla Telesina, poco prima di Benevento, si devia verso San Marco dei Cavoti. In questo paesino collinare circondato da porte e mura, un pasticciere locale, più di un secolo fa, ha inventato la ricetta del croccantino, ghiotta variante della cupeta, il torrone beneventano. Si tratta di un torroncino di mandorle e nocchie tritate e caramellate con zucchero e miele di sulla, cotto a fuoco lentissimo, steso al matterello, ritagliato a mano in piccole pezzature e, infine, passato in un bagno di cioccolato fondente.

Un ultimo tratto in direzione del confine pugliese, in un paesaggio che sembra un'immensa tela di Dali, disseccato e lunare, e si arriva a Castelfranco in Miscano, patria di un caciocavallo burroso, profumato di pascolo e di panna fresca. La sua cagliata, lavorata fino a diventare lucida e setosa, viene avvolta a gomitollo assumendo forma di pera. Una squisitezza che unisce la sapienza casara molisana, campana e pugliese nell'ennesimo simbolo goloso del Sannio Beneventano.

I vigneti del Sannio Beneventano dove si coltivano uve Aglianico, Falanghina, Coda di Volpe e Piediroso.





LUOGHI ECCELLENTI SANNIO BENEVENTANO

SCARPELLA DI CASTELVENERE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

500 g di ziti spezzati (oppure bucatini)
– **300 g di salsiccia stagionata** – **250 g di formaggio fresco vaccino** – **150 g di formaggio pecorino stagionato grattugiato** – **olio extravergine d'oliva**
– **10 uova** – **sugna** – **sale** – **pepe**

1 Riducete la salsiccia e il formaggio fresco a dadini. Lessate la pasta in abbondante acqua poco salata. Scolatela molto al dente e conditela con un filo d'olio. Disponete la metà della pasta in uno stampo rotondo unto di sugna (o foderato con carta da forno), aggiungendo il formaggio fresco, quasi tutta la salsiccia e 120 g di pecorino stagionato grattugiato.
2 Coprite gli strati con la pasta rimasta. Sbattete le uova con una forchetta insieme al pecorino grattugiato rimanente, sale e pepe e versate tutto sulla pasta. Guarnite con la salsiccia rimasta e infornate per 30-40 minuti in forno statico già caldo a 180°. La scarpella è ottima anche il giorno seguente.

FIORONI DI MORCONE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

400 g di farina "00" + quella per la spianatoia – **50 g di strutto** – **4 uova** + **1 tuorlo** – **un bicchierino di vino bianco (facoltativo)** – **200 g di salsiccia stagionata** – **50 g di pecorino stagionato grattugiato** – **100 g di provola fresca** – **sale**

1 Setacciate sulla spianatoia la farina con un pizzico di sale, unitevi lo strutto, 2 uova, il vino (se lo usate) e l'acqua tiepida necessaria a formare un impasto liscio e omogeneo. Stendete la pasta sottile con il matterello sulla spianatoia infarinata e incidete tanti dischetti di 10 cm.
2 In una terrina sgusciate le uova intere rimaste, unite la salsiccia tagliata a pezzetti, il pecorino grattugiato e la provola fresca ridotta a dadini. Mescolate accuratamente con una forchetta per ottenere un mix omogeneo.

3 Disponete il ripieno su un dischetto di pasta, copritelo con un altro dischetto e premete i bordi con i polpastrelli per sigillarli. Continuate fino a esaurire gli ingredienti, quindi spennellate i fioroni ottenuti con il tuorlo sbattuto e sistemateli su una placca rivestita di carta da forno. Cuoceteli in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti o fino a quando saranno dorati.

VERDURE PICCANTI CON IL PANE FRITTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

1 kg di cime di rapa (fuori stagione potete sostituirle con altri ortaggi come abbiamo fatto noi con i broccoli) – **400 g di pane casereccio raffermo** – **5 filetti di acciughe sott'olio** – **2 spicchi d'aglio** – **2 peperoncini freschi** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Riducete le fette di pane a dadi grandi e metteteli da parte. Mondate le cime di rapa (o le verdure che utilizzate), eliminate i gambi più duri e fatele lessare in abbondante acqua bollente senza sale per 15 minuti o finché i gambi rimasti avranno cominciato a diventare teneri. Sgocciolate le verdure tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura.
2 Sbucciate gli spicchi d'aglio e metteteli in una padella con un abbondante giro d'olio. Quando cominceranno a soffriggere, aggiungete i filetti di acciughe sgocciolati, lasciateli sciogliere e unite anche i peperoncini, interi (se desiderate un risultato poco piccante) o tagliati a rondelle.
3 Solo a questo punto mettetene nella padella le verdure lessate e i dadi di pane, mescolate il tutto e fate soffriggere. Insaporite bene gli ingredienti, quindi versate un mestolino dell'acqua di cottura tenuta da parte per ammorbidire il pane. Salate la preparazione e profumate con una macinata di pepe, mescolate ancora e lasciate cuocere per almeno altri 10 minuti o finché le cime di rapa saranno completamente cotte e l'acqua di cottura perfettamente evaporata.
4 Eliminate gli spicchi d'aglio, spegnete e suddividete la verdura e il pane nei piatti. Questa ricetta si può servire come sostanzioso contorno.

TACCUINO DI VIAGGIO

AGRITURISMO CORTE CIERVO
C.da Purgatorio 3, San Salvatore Telesino, corteciervo.it
RICETTE BENEVENTANE A KM 0: SALUMI E FORMAGGI DI PRODUZIONE PROPRIA, VERDURE DELL'ORTO, PASTE FATTE IN CASA.

PASTICCERIA RUSSO
Via Gaetano Rummo 17, Benevento
ZEPPOLINE ALLA CREMA E ALTRE BONTÀ TRADIZIONALI.

CAFFÈ DELL'ORTO
Via Marco da Benevento 10, Benevento
CAFFÈ, RISTORANTE, BOTTEGA DI TIPICITÀ E ORTO CHE IMPIEGA PERSONE DISABILI O CON PROBLEMI DI INSERIMENTO SOCIALE.

ALIMENTA
Via Traiano 49, Benevento, tel. 333 6471166
BISTROT DI TENDENZA CON PIATTI LOCALI ED ETNICI GESTITO DAL CONSORZIO SALE DELLA TERRA.

PANIFICIO CARUSO
Pizza San Lorenzo 18, Benevento
PRODUCE FRESELLE, TARALLI E PANE DI ROMANELLA (GRANO LOCALE) VENDUTI ANCHE PRESSO L'ENO-CAFFÈ DI C.SO GARIBALDI 102.

AZIENDA AGRICOLA G. TEDINO
Via Campilongo, Castelpoto, tel. 340 3629691
L'AUTENTICA SALSICCIA ROSSA DI CASTELPOTO PRODOTTA SENZA ADDITIVI NÉ CONSERVANTI.

AZIENDA AGRICOLA TORA
Loc. Tora II 18, Torrecuso, tel. 0824 872406
CANTINA GIOVANE MA GIÀ AFFERMATA GRAZIE ALLA PASSIONE DEI FRATELLI GIAMPIERO E FRANCESCO RILLO.

BISCOTTIFICIO RICCIARDI
C.da Sant'Elia, San Lorenzello
TARALLI AL FINOCCHIETTO ANCHE IN VERSIONE DOLCE, CON GLASSA DI ZUCCHERO E LIQUORE STREGA. CHIUSO IL SABATO.

TORRONIFICIO BORRILLO
Via Roma 64, San Marco de' Cavoti
PRODUCE I "BACI", CROCCANTINI DI MANDORLE E NOCCIOLE RICOPERTI DI CIOCCOLATO FONDENTE.

CASEIFICIO MISCANO
C.da Seiarusso, Castelfranco in Miscano, tel. 0824 960084
FIOR DI LATTE, SCAMORZE E CACIOCAVALLI ARTIGIANALI.

AZIENDA AGRICOLA T. PALMA
Via Cotugni 20, Sant'Agata de' Goti, tel. 0823 957351
COLTIVAZIONE DI MELE ANNUNCHE CON AGRICOLTURA INTEGRATA.

MASSERIA VENDITTI
Via Sannitica 120, Castelvenero, tel. 0824 940306
CANTINA STORICA A PRODUZIONE BIOLOGICA.

SALE DELLA TERRA

BENEVENTO VANTA UNA LUNGA TRADIZIONE DI IMPEGNO NEL SOCIALE. IL CONSORZIO SALE DELLA TERRA (TEL. 393 8883549) È UNA RETE DI ECONOMIA CIVILE CHE RIUNISCE 15 IMPRESE DEL TERRITORIO, FAVORENDO L'INSERIMENTO LAVORATIVO DI DISABILI, MIGRANTI, PERSONE EMARGINATE. GESTISCE ESERCIZI PUBBLICI, UN ALBERGO DIFFUSO A CAMPOLATTARO E LA DISTRIBUZIONE DEI PRODOTTI DELLA COOP AGRICOLA "LENTAMENTE" DI TORRECUSO.

VERDURE PICCANTI
CON IL PANE FRITTO



In questa foto, Francesco e Carmine Ricciardi
con i taralli del loro biscottificio
di San Lorenzello, prodotti sia in versione
salata che dolce, con diverse glasse.
Qui a lato, il lago di Telese e, a destra,
la fresella beneventana del panificio Caruso,
a Benevento. In alto, la piazza e, sullo sfondo,
la torre di Pontelandolfo.





Color oro, NeoChef MH6535GISA ha anche un particolare programma fermentazione per fare lo yogurt in casa e grill. Da 25 litri, con potenza di 1.000 W (cm 47x39x27 h, € 139). **LG**

Forno a microonde

UNA TECNOLOGIA GENIALE
APPLICATA A UN PICCOLO
ELETTRODOMESTICO,
COMODO E VERSATILE,
SEMPRE PIÙ CURATO
ANCHE NEL DESIGN

a cura di **Silvia Bombelli**, testo di **Martina Liverani**,
ha collaborato **Simona Brusca**

Nel 2015 immaginato da Robert Zemeckis nel suo *Back to the Future* (indimenticabile film del 1989), nella cucina del futuro si vede una mini pizza liofilizzata che viene cotta in pochi secondi in un microonde futuristico, enfatizzando l'efficienza tecnologica. Una previsione molto accurata per quei tempi. Erano gli anni Ottanta e il microonde era già tra gli oggetti più desiderati nelle cucine americane. Per la sua invenzione, però, bisogna fare un salto indietro nel tempo.

Dopo la prima guerra mondiale, Percy Spencer iniziò a lavorare alla Raytheon Company, un'azienda americana che produceva sistemi di difesa. Grazie all'esperienza acquisita durante il servizio militare, si dedicò allo sviluppo di tecnologie per radio e

radar. In particolare, lavorò sul magnetron, un componente che genera microonde. All'epoca, i magnetron erano grandi, complessi e difficili

da costruire. Spencer fu tra i primi a trovare modi per renderli più piccoli e facili da produrre in serie. La vera svolta arrivò per caso: Spencer era solito portare con sé una barretta di cioccolato e un giorno, mentre lavorava vicino a un magnetron acceso, notò che la barretta si era sciolta nella sua tasca. Insospettito, iniziò a fare altri esperimenti: mise vicino al magnetron dei chicchi di popcorn, che iniziarono a scoppiare, poi dell'acqua e cibo freddo, che si riscaldarono rapidamente. Capì così che le microonde potevano cuocere il cibo, attraversando materiali come plastica, vetro o carta. La

combi' è bella

Diventato ormai un prezioso jolly in cucina, il microonde combi è anche un accessorio sostenibile: per scaldare consuma poca energia e anche per cuocere usa meno del forno tradizionale. Basta scegliere il modello giusto: 20 litri è la capacità adatta a single o coppie, oltre i 23 litri alle famiglie. Un range di potenza tra 800 e 1000 watt garantisce la resa perfetta di tutti i programmi, dallo scongelamento, alla cottura al vapore, passando per la doratura

TORTA ROVESCIAIA DI PRUGNE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

100 g di farina 00
– **100 g di fecola di patate**
– **3 uova piccole** – **250 g di zucchero** – **4 grosse prugne** – **1/2 bustina di lievito per dolci** – **75 g di burro** – **1 cucchiaino di essenza di vaniglia**
– **menta** – **sale**

1 Lavate le prugne, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo. Fate sciogliere 25 g di burro con 50 g di zucchero in uno stampo rotondo da 20 cm per microonde con i bordi alti, a 600 W per 1 minuto. Sistemate sul fondo le prugne con la parte tagliata verso il basso e fate cuocere a 600 W per 3 minuti.

2 Fate ammorbidire il burro rimasto in un altro contenitore da microonde capiente per 50 secondi a 600 W. Montatelo con le fruste elettriche unendo lo zucchero rimasto, poi le uova e la vaniglia. Continuate a montare finché il composto sarà chiaro e spumoso (circa

3 minuti). Setacciate la farina con la fecola, il lievito e un pizzico di sale e incorporateli con una spatola.

3 Versate lentamente l'impasto sulle prugne e cuocete a 600 W per 12 minuti. Infilate uno stecchino al centro del dolce: se esce asciutto, la torta è pronta, altrimenti proseguite la cottura per un paio di minuti. Lasciatela riposare per un minuto, toglietela dal forno, rovesciate la torta su un piatto e decoratela con foglioline di menta.

Raytheon ottenne il brevetto nel 1950, ma all'inizio questi forni erano troppo costosi e la gente temeva le sue radiazioni. Così, per la diffusione domestica si dovette attendere il 1967, quando fu lanciato il forno a microonde da cucina, più piccolo e dal prezzo accessibile. Il successo fu molto rapido e pochi anni dopo nelle case americane questo elettrodomestico divenne più comune rispetto a quello a gas.

In Italia, il forno a microonde è arrivato alla fine degli anni '70. La sua diffusione è stata lenta, sempre per il prezzo elevato e la diffidenza verso una tecnologia difficile da comprendere. Le prime aziende a introdurlo sul mercato italiano sono state multinazionali estere come Whirlpool e Panasonic, importando modelli già affermati all'estero. In seguito, anche marchi italiani hanno cominciato a produrre microonde e negli anni '90, con la riduzione dei costi e la nascita di modelli più compatti e multifunzione, il microonde è diventato un elettrodomestico comune.

Oggi è molto diffuso e considerato indispensabile in molte case italiane. Non viene più utilizzato solo per riscaldare o scongelare, ma anche per cucinare in modo pratico, veloce e spesso più salutare. I modelli moderni sono compatti, economici e dotati di funzioni avanzate come la cottura combinata (microonde, grill, ventilato), programmi automatici, cottura a vapore e connettività smart. E anche un'estetica sempre più accattivante e curata che lo rende un oggetto da esibire.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Capiente 20 litri, FM21, ha un design iconico dal carattere retrò, funzione con 3 modalità di cottura: microonde, grill, combinata. È disponibile in 4 colori (cm 45,5x34x26 h, 800 W, € 99,90). **Girmi**



Il microonde NN-CD88QSEPG da 34 litri, combinato con funzione anche di friggitrice ad aria, ha 27 programmi automatici, 5 funzioni combinate e 7 Junior Menù (cm 56x45x34 h, 1.000 W, € 549,99). **Panasonic**



La tecnologia 6° Senso regola automaticamente tempo, temperatura e consumo di energia nel microonde Supreme Chef MWSC 9133 SX. Ha anche funzione Crisp, di lievitazione e a vapore (cm 49x54x37 h, 1.000 W, € 569). **Whirlpool**



Compatto, dona un tocco retrò alla cucina il microonde Vintage capiente 20 litri; scalda, cucina e scongela, è selezionabile su 6 livelli e ha timer impostabile fino a 30 minuti (cm 45x35x26 h, 800 W, € 90). **Ariete**



Facile da usare, Grill Bespoke MG23T5018CP ha il pannello di controllo Glass Touch con solo 6 pulsanti azionabili con un semplice tocco. Da 23 litri, ha funzione Air Fry per cucinare fritti leggeri (cm 49x38x27,5 h, 800 W, € 179). **Samsung**



Wave 500 si connette all'app per ricette e suggerimenti di utilizzo. Capiente 23 litri cuoce a vapore e ha programmi automatici che facilitano l'uso e aiutano a risparmiare tempo (cm 48x41x28 h, 900 W, € 159). **Candy**



La tecnologia Inverter garantisce una cottura uniforme e veloce grazie al controllo preciso nel forno AutoSteam Serie 8000; capiente 28 litri, griglia e può cuocere anche a vapore (cm 49,5x41x29 h, 900 W, € 349). **AEG**

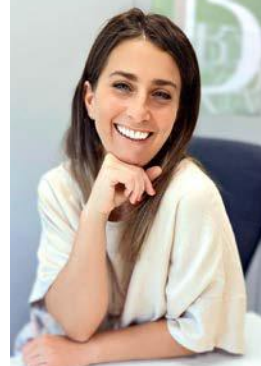
L'interfaccia intuitiva facilita la gestione delle diverse funzioni nel microonde che appartiene alla Techno Collection. Caratterizzato da una struttura in metallo e vetro che combina robustezza ed eleganza, ha 8 programmi di cottura preimpostati, tra cui quello per fare i popcorn, ed è capiente 23 litri (cm 48,5x35x27,5 h, 800 W, € 199). **Brandani**



Trovate altre ricette e suggerimenti sull'uso del microonde sul sito salepepe.it inquadrando il Qr Code



INTERVISTA



Cottura di alta precisione

ABBIAMO CHIESTO QUALCHE CONSIGLIO PRATICO A GRETA BRANDANI, RESPONSABILE COMMERCIALE DI BRANDANI GIFT GROUP.

QUALI SONO GLI ERRORI PIÙ COMUNI?

CUOCERE ALIMENTI INTERI COME UOVA, PATATE O POMODORI (GLI ALIMENTI CON BUCCIA SOTTILE VANNO FORATI PRIMA) E UTILIZZARE CONTENITORI METALLICI O DECORATI, CHE POSSONO CAUSARE SCINTILLE. LA COTTURA SENZA COPERTURA, POI, PROVOCA SCHIZZI. PER EVITARE UN RISCALDAMENTO DISOMOGENEO BISOGNA MESCOLARE IL CIBO O DISPORLO AD ANELLO PER UNA DISTRIBUZIONE PIÙ UNIFORME DEL CALORE.

COME USARLO IN MODO EFFICIENTE E CREATIVO?

PER RAVVIVARE IL PANE RAFFERMO BASTA AVVOLGERLO IN UN PANNINO UMIDO E SCALDARLO PER POCHI SECONDI. PASSATI AL MICROONDE AGLIO O POMODORI SI SBUCCIANO MEGLIO, MIELE E BURRO SI AMMORBIDISCONO SENZA BRUCIARE E I LIMONI DANNO PIÙ SUCCO. INOLTRE, LE SPUGNE DA CUCINA BAGNATE SI SANIFICANO (IN 1 MINUTO SI ELIMINANO I BATTERI) E SI POSSONO STERILIZZARE ANCHE I BARATTOLI DI VETRO.

multifunzione

EDEN
2 — 5 OTTOBRE 2025
VILLA ERBA, LAGO DI COMO

PER UN GIARDINAGGIO EVOLUTO™
ORTICOLARIO

Acquista online il biglietto* d'ingresso a Orticolario al prezzo ridotto di 18,00 € invece di 22,00 € con il codice **SALEPEPEPERORTIC2025**

Scopri di più su orticolario.it

*Biglietto a data aperta, valido per un ingresso in un giorno a scelta, dal 2 al 5 ottobre.

ISPIRAZIONI

FORMAGGIO

gourmand

QUANDO È PREGIATO PUÒ
FARE DAVVERO LA DIFFERENZA
IN CUCINA. DANDO VITA
A PICCOLI CAPOLAVORI
DEL GUSTO DI ANIMA
RAFFINATA OPPURE RUSTICA

a cura di Rachel Altaterra, ricette di Riccardo De Pra,
foto di Roberta De Min





OVETTO GOLOSO E FORMAGGIO CREMOSO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

4 uova – 4 fette di pan brioche di 4-5 cm di spessore – aceto di vino bianco – 20 g di burro – sale – pepe – formaggio a crosta fiorita e pasta molle per servire

1 Tagliate un disco di carta da forno di 6 cm di diametro. Appoggiatelo su una fetta di pane e, utilizzandolo come dima, intagliate un cilindro di uguale diametro: usate un coltello appuntito e seghettato tenendolo in verticale. Realizzate così altri 3 cilindri. Fate sciogliere il burro in una padella, doratevi i cilindri su tutti i lati e disponeteli in 4 piatti.

2 Sgusciate 1 uovo in una ciotolina. Riempite una pentola media con acqua, unite 1 cucchiaino d'aceto e 1 cucchiaino di sale e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma, mescolate l'acqua per creare un vortice, versate 1 uovo al centro e lasciatelo cuocere per 2 minuti.

3 Sgocciolatelo e disponetelo su un cilindro di pane. Fate lo stesso con le uova restanti. Salatele, pepatele e servite con fettine di formaggio.

PIZZETTE CON ERBORINATO SEMISTAGIONATO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

400 g di pasta per pizza – 150 g di formaggio erborinato – 1 grossa patata – 150 g di pomodori ciliegini – 2 rametti di timo fresco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate la patata e riducetela a fettine con una mandolina. Cuocetele al dente in acqua bollente, scolatele e lasciatele raffreddare. Mescolatele in una ciotola con olio, sale e le foglioline del timo. Lavate i pomodorini, tagliateli in quarti e conditeli con olio e sale.

2 Dividete la pasta in 4 parti uguali e stendetele con il matterello tra due fogli di carta da forno per ottenere quattro dischi di 15 cm di diametro. Disponeteli su una

teglia foderata con carta da forno e farciteli con le fettine di patata e i pomodori lasciando libero un bordo di 1 cm.

3 Infornate a 180° fino a doratura del bordo (15 minuti circa). Sfornate le pizzette e completate con il formaggio ridotto in grosse briciole.



INTERVISTA

Il nuovo orizzonte

ABBIAMO INCONTRATO DIEGO FARINAZZO, DIRETTORE MARKETING DELLA BERGADER, STORICA AZIENDA DI FORMAGGI BAVARESÌ, MOLTO DIFFUSI ANCHE IN ITALIA.

COSA CHIEDONO OGGI I CONSUMATORI?

LA QUALITÀ, OLTRE ALLA VARIETÀ, IN UN'OTTICA DI STILE DI VITA SANO E "NATURALE". OGGI, SEMPRE PIÙ SPESSO, IL FORMAGGIO NON SI MANGIA, SI DEGUSTA.

COME SI RISPONDE A QUESTA TENDENZA?

PER LE AZIENDE CHE CREANO PRODOTTI DI PREGIO È FONDAMENTALE NON MIRARE A LOGICHE QUANTITATIVE, MA PUNTARE SULL'AUTENTICITÀ DEL PRODOTTO, SULLA SUA PROVENIENZA, SULLA TRADIZIONE PIÙ GENUINA.

E QUANDO IL FORMAGGIO VIENE USATO PER CUCINARE?

È UN GRANDE INTERPRETE. E PROPRIO PER QUESTO DEVE ESSERE BUONO. IL SEGRETO INFATTI È CONIUGARE LA QUALITÀ CON LA MIGLIORE TRADIZIONE CULINARIA ITALIANA, VALORIZZANDO LA SEMPLICITÀ D'USO E LA VERSATILITÀ DEI PRODOTTI.

COME RIUSCITE A RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO?

ABBIAMO UNA CONSOLIDATA COLLABORAZIONE CON LO CHEF RICCARDO DE PRA, CHE CI INSEGNA A CREARE PRELIBATEZZE IN POCHI SECONDI. IDEE FACILI DA REPLICARE, CHE FANNO CULTURA DEL FORMAGGIO.



RAVIOLI ALL'ERBORINATO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina 00 +
quella per la lavorazione – 2 uova
medie

per il ripieno e il condimento
200 g di patate – 100 g di
formaggio erborinato – 50 g
di burro – 20 g di gherigli di noce
– 1 scalogno – noce moscata
– sale – pepe

1 Preparate il ripieno. Sbucciate lo scalogno, affettatelo e rosolatelo in una casseruola con 20 g di burro. Sbucciate le patate, lavatele, riducetele a fettine, unitele nella casseruola e conditele con sale, pepe e una grattata di noce moscata. Portatele a cottura a fiamma dolce. Lasciate intiepidire un poco, unite il formaggio a tocchetti e schiacciate il tutto con una forchetta.

2 Preparate la pasta. Impastate la farina con le uova fino a ottenere una pasta omogenea. Fatela riposare in frigo avvolta nella pellicola per mezz'ora e poi tiratela in 4 sfoglie sottili:

passatele 2 volte per tacca fino alla quinta infarinandole.

3 Distribuite il ripieno su due sfoglie in mucchietti distanziati di 3 cm, coprite con le sfoglie rimaste, premete intorno al ripieno e intagliate i ravioli con un coppapasta di 5 cm di diametro. Sigillate i bordi premendo ancora. Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 4 minuti, scolateli e conditeli con il burro rimasto fatto fondere in un padellino e le noci spezzettate.

TOMA FIORITA IN CROSTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

**1 formaggio tondo a crosta fiorita e pasta morbida di 300 g – 1 tuorlo – 40 ml di latte – 1 cucchiaio abbondante di erbe tritate a piacere (basilico, prezzemolo, dragoncello)
per la pasta brisée 200 g di farina 00 – 100 g di burro freddo – 1 tuorlo – sale**

1 Preparate la pasta. Lavorate la farina con il burro a tocchetti per ottenere un composto di briciole. Unite il tuorlo, 35 ml di acqua e un pizzico di sale e impastate solo il tempo necessario a ottenere una pasta liscia. Avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per mezz'ora. Stendetela con il matterello tra due fogli di carta da forno in modo che abbia un diametro doppio rispetto a quello del formaggio.

2 Tagliate il formaggio a metà orizzontalmente, farcitelo con le erbe e richiudetelo. Adagiatelo al centro della pasta e avvolgetelo sigillando i lembi ed eliminando gli eccessi. Disponetelo (con la parte sigillata verso il basso) su una teglia foderata con carta da forno e incidete leggermente la pasta per creare una griglia.

3 Sbattete il tuorlo con il latte, spennellate la superficie e il bordo della pasta con la miscela e infornate a 175° per 20 minuti. Se vi piace completate con fiori di timo.



DALLE MONTAGNE DELLA BAVIERA

PER LE RICETTE DI QUESTE PAGINE LO CHEF RICCARDO DE PRA HA UTILIZZATO LE SPECIALITÀ BERGADER (DISTRIBUITE DALLE MAGGIORI INSEGNE DELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ITALIANA), TUTTE REALIZZATE CON LATTE DELLE PREALPI BAVARESI E METODI DI LAVORAZIONE SEMIARTIGIANALI. TRA LE SPECIALITÀ ERBORINATE DELLA LINEA "EDELBLU", TROVIAMO IL "CLASSIC" (NATO 98 ANNI OR SONO), DI CONSISTENZA FRIABILE, E IL "GOURMET", PIÙ STAGIONATO, CREMOSO E DI SAPORE INTENSO. ENTRAMBI, SECONDO IL GUSTO PERSONALE, SONO PREZIOSI ALLEATI PER CONDIRE PASTA, GNOCCHI, RISOTTI, CARNI E PIZZE. RIDOTTO IN PRATICI TOCCHETTI, IL "CUBES" È PERFETTO DA PER ARRICCHIRE MINISTRE E GRATIN DI VERDURE, MENTRE IL "CREAM" È IDEALE DA STEMPERARE IN UNA VELLUTATA O PER CREARE GUSTOSI STUZZICHINI. TRA LE ALTRE REFERENZE BERGADER, UNA NOTA A PARTE VA FATTA PER IL "BAVARIA BLU DOLCE" CHE, REALIZZATO CON DUE DIFFERENTI MUFFE NOBILI, HA UN CUORE CREMOSO E UNA CROSTA FIORITA BIANCA (EDIBILE): UN GOLOSO JOLLY PER TUTTI GLI USI. PER I PALATI PIÙ DELICATI, INFINE, C'È IL "CREMOSISSIMO" (ANCH'ESSO A CROSTA FIORITA, NON ERBORINATO), DI GUSTO GENTILE E AL TEMPO STESSO DI CARATTERE, OTTIMO IN CROSTA, NELLE TORTE SALATE E PER MANTECARE I PRIMI PIATTI.



COURTESY MARFUGA



Con il pane fa coppia fissa

DALLE SEMPLICI BRUSCHETTE
ALLE PREPARAZIONI PIÙ RICCHE,
PAGNOTTE E FILONI SONO
I COMPAGNI IDEALI DELL'OLIO

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

È la merenda più gustosa e sana che ci sia, simbolo di semplicità ma per nulla banale, che sempre più spesso diventa anche gesto di accoglienza e assaggio di benvenuto al ristorante. Pane e olio non è solo un duo perfetto dal punto di vista del sapore, ma anche un binomio che racconta simbolicamente la grande ricchezza gastronomica italiana. Se la diversità di cultivar di olive intesse un racconto territoriale affascinante, la grande varietà di prodotti dell'arte bianca va di pari passo: dai grandi pani del Sud a rosette e ciriole, fino ai pani scuri che attraversano lo Stivale dall'Alto Adige alla Sicilia, sono tantissime le produzioni dei forni nostrani. Se non si è degustatori professionisti, quelli che adoperano l'apposito bicchierino, l'abbina-

A VELLETRI PREMIATI I DUETTI MIGLIORI

L'appetitoso evento "Pane e Olio", giunto alla seconda edizione, è dedicato a due simboli identitari della tradizione agroalimentare laziale: l'olio extravergine di oliva, in particolare da varietà Itrana e Ritornella, e il Pane di Velletri, prodotto De.Co. caratterizzato da grandi filoni a doppia lievitazione. Si è tenuto a Velletri lo scorso giugno, premiando la miglior combinazione tra i due prodotti. Il primo e il secondo posto l'hanno conquistato due aziende di Cori (in provincia di Latina) con oli a base di olive Itrana, dai bei sentori di erbe e pomodoro (paneeoliovelletri.it).

mento sul pane è il modo ideale per assaggiare l'olio, magari appena franto. O per gustarli insieme sotto forma di gustose ricette tipicamente estive, come la bruschetta, che prende nomi diversi secondo la regione: dalla fettunta toscana alla soma d'aj piemontese o alla fedda ruscia calabrese, sempre condita con un filo generoso di extravergine, qualche granello di sale e una strofinata d'aglio. Ma se il calore del pane abbrustolito nelle grigliate di fine estate è ideale per esaltare le sfumature dell'extravergine, ogni momento è buono per un assaggio di pane e olio. Gli abbinamenti possono seguire o meno una logica territoriale, cercando gli accordi giusti per lasciar spazio agli aromi del pane. Con quello sciapo della tradizione toscana è perfetto un fruttato medio ben equilibrato tra amaro e piccante e dagli spiccati sentori vegetali, come un Leccino

CON LA BRUSCHETTA LA RICREAZIONE È PIÙ BUONA

Una fetta di pane e olio batte le merendine confezionate dieci a zero, sia sul fronte del gusto che su quello della salute. Certa di questa idea suffragata da assaggi e studi scientifici e desiderosa di diffonderla, l'associazione delle donne dell'olio Pandolea promuove ogni anno l'iniziativa "Bruschetta vs Merendina". Ispirandosi all'iniziativa che in Spagna celebra la colazione andalusa (a base di tostadas e olio), le socie delle diverse regioni portano nelle scuole della loro zona una merenda a base, appunto, di pane e olio, associata a divertenti attività di divulgazione sui pregi dell'extravergine e sulle sue insostituibili caratteristiche nutrizionali (pandolea.it).

TORRETTE DI PANZANELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA NESSUNA
380 CAL/PORZIONE

16 fette sottili di pane rafferma (preferibilmente toscano) – 2 pomodori ramati – 1 cipolla rossa – 1 cetriolo – 1 carota – 4 zucchine novelle – 1 cuore di sedano – 50 g di misticanza – erba cipollina – semi di finocchio – olio extravergine d'oliva Itrana o Tonda Iblea – aceto bianco – sale – pepe

1 Lavate i pomodori e tagliateli a fette, sbucciate e affettate finemente la cipolla, lavate e affettate il cetriolo, il sedano e le zucchine. Mondate e riducete a julienne la carota.

2 Raccogliete in una ciotola un pizzico di sale e pepe con 8 cucchiaini d'olio, 2 di aceto e 6 di acqua tiepida; emulsionate con un frullatore a immersione e profumate la salsina ottenuta con abbondante erba cipollina tagliuzzata e i semi di finocchio pestati.

3 Spennellate leggermente la salsina sulle fette di pane. Appoggiate una fetta sul fondo di 4 piatti, distribuitevi sopra un po' di verdure preparate e qualche foglia di misticanza. Condite con la salsina, appoggiate sopra un'altra fetta di pane e continuate così fino a esaurire gli ingredienti. Alla fine completate le torrette di panzanella con una macinata di pepe e la salsina restante.

vivace o un Caninese della Tuscia laziale. In Sardegna il croccante pane carasau si trasforma in "guttiau" scaldandolo e insaporendolo con sale, rosmarino e un filo di equilibrato extravergine di Semidana. Con pani più saporiti cotti nel forno a legna, come quelli di Altamura o Matera, sono indicati oli più robusti pur se armonici: un intenso Moraiolo umbro, un blend toscano (Leccino, Moraiolo e Frantoio) o un abruzzese da varietà Dritta. Con i pani neri, come il siciliano di Castelvetro, si può prediligere l'aromaticità sulla potenza, per esempio un monocultivar di Nocellara del Belice o anche un'Ortolana del Beneventano. E la combinazione di pane e olio può essere anche la base per ricette più elaborate, dalla panzanella al pane cunzatu, che si sposano con oli suadenti come quelli da Itrana o Tonda Iblea, o le bruschette "ricche" della tradizione pugliese, con pomodorini, rucola e ricotta salata, da condire con il tono deciso di una Coratina.

L'abbinamento ideale

Treslivos, Agriturismo Il Giglio, Massama (OR) Dagli uliveti centenari di Semidana, varietà tipica dell'Oristanese, nasce questo extravergine dal fruttato medio e molto equilibrato, con sentori erbacei di mandorla fresca e pomodoro verde e note armoniche di amaro e piccante. Ideale per il guttiau (bottiglia da 500 ml, 21 euro).

L'Uomo di Ferro Monocultivar Dritta, Marina Palusci, Pianella (PE) Da olive della varietà abruzzese Dritta, un extravergine dalla forte personalità. Amaro e piccante, spiccati ma armonici, sono accompagnati da note di mandorla ed erbe aromatiche, con un finale pepato. Provatelo sul pane di Matera, con il giusto equilibrio tra mollica e crosta (bottiglia da 500 ml, 15 euro).

Ortolana, Tenuta Romano, Ponte (BN) Dalla cultivar del Beneventano, un eccellente extravergine dal fruttato intenso, potente ma elegante: amaro e piccante sono decisi ma bilanciati, con note di erba, pomodoro, carciofo e frutta acerba. Perfetto su una fetta di pane nero di Castelvetro (bottiglia da 500 ml, 15 euro).



coniglio alla ligure

UN SECONDO DI TERRA,
RETAGGIO DELLA TRADIZIONE
CONTADINA DELL'ENTROTERRA
DI PONENTE, CHE RIUNISCE
I TIPICI SAPORI DEL TERRITORIO:
DALLE OLIVE TAGGIASCHE
AI PINOLI, ALL'EXTRAVERGINE

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi,
foto di Laura Spinelli, bere giusto di Sandro Sangiorgi



“Mi raccomando, timo, alloro, rosmarino e poi vino rosso, olive taggiasche, pinoli. E dopo un’ora, eccè coniglio alla ligure!” Così raccontava, con dovizia di particolari, il cardinale Bellucci, nel corso di una sontuosa cena, scena del pluripremiato film *La grande bellezza* di Paolo Sorrentino, divulgando una ricetta presumibilmente sconosciuta al grande pubblico internazionale. E forse anche ai turisti in visita alla Liguria, di cui apprezzano soprattutto i piatti di mare.

Eppure, la cucina tradizionale della regione è legata soprattutto ai prodotti di terra (verdure ripiene, torte salate, pesto...) e, quando dici carne, dici coniglio o pollo, animali di bassa corte, insomma. Con rare eccezioni, l'allevamento di bovini è infatti storicamente quasi ininfluenza nell'economia contadina dell'entroterra ligure, per via della conformazione del terreno e della scarsità di pascoli. Soprattutto nelle zone del Ponente, fin dai tempi più antichi, ebbe così grande fortuna l'allevamento del coniglio, facilmente riproducibile e di buona resa, vero e proprio sostentamento “proteico” per le famiglie contadine, riservato alla domenica e ai giorni di festa.

Per quanto la ricetta sia ormai diffusa trasversalmente in tutta la regione, è proprio nel Ponente che si fanno risalire le origini del coniglio alla ligure, oggi P.a.t. (Prodotto agroalimentare tradizionale), esempio di una cucina che ha dimostrato di saper far molto con poco.

Le varianti

Nelle versioni più antiche, venivano utilizzate anche le interiora dell'animale (fegato e rognoni, come ricordava ancora l'alto prelato del film di Sorrentino), oltre alla testa, fatta bollire a parte, spollata e aggiunta al fondo di cottura, come insegnava l'antica cultura contadina, antesignana per eccellenza dell'antispreco.

Come spesso succede per le preparazioni tradizionali, non esiste una ricetta

ufficiale, ma diverse interpretazioni che possono variare a seconda della zona o della consuetudine familiare. Se una costante imprescindibile per tutte è l'ampio uso di erbe aromatiche, tratto distintivo della cucina ligure, nella versione “alla sanremasca” si trovano come ingredienti le noci. Qualcuno osa aggiungere un pezzetto di lardo per dare più corposità a una carne magrissima, altri arricchiscono il sugo con un pomodoro maturo a tocchetti. C'è poi un'altra variabile cruciale: la tipologia di vino per sfumare la carne. A Sanremo e in val di Nervia preferiscono il Rossese, mentre in altre zone utilizzano vino bianco come il Vermentino (vedi il box qui sotto).



BERE GIUSTO

CONSIDERATA “BIANCA”, LA FIBRA DEL CONIGLIO HA UNA SOSTANZA E UNA TENSIONE CHE NON SI ACCONTENTANO DI VINI ANEMICI, IMMEDIATI E DAL GUSTO FACILE.

NELL'AREA DELL'ESTREMO PONENTE LIGURE POSSIAMO CONTARE SU TRE VARIETÀ OTTIME IN CUCINA, PER BAGNARE LA CARNE E NEL CALICE: IL PIGATO, AMPIO E AVVINCENTE, IL ROSSESE DI DOLCEACQUA, DAL COLORE RUBINO E DALL'INCONFONDIBILE ELEGANZA, E IL VERMENTINO, INVERO MENO RICORRENTE RISPETTO AGLI ALTRI, MA DEGNO DEL MASSIMO RISPETTO.

COME LA VERSIONE TERRAZZE DELL'IMPERIESE IGT BIRBANTE PRODOTTA A CAMPOROSSO DAL VIGNAILO ROBERTO RONDELLI.

LA PROVERBIALE LENTEZZA ODOROSA DI QUESTO BIANCO CONSENTE DI INOLTRARCI IN RICORDI MARINI E DI FIORI, LA SENSAZIONE SALATA È PARTE DI UN'ARTICOLATA SAPIDITÀ.

IL VINO È SAPIENTE NEL LEGGERE LA COMPLESSA PERSISTENZA ODOROSA DELLA RICETTA – PENSATE ALL'USO DELLE ERBE E DEL FEGATO – E NEL DARE RESPIRO ALLA MEMORIA TATTILE DEL CIBO.

INTERVISTA



Ospitalità autentica

IN VALLE ARGENTINA, A BADALUCCO (IMPERIA), ALL'INIZIO DI UNO DEI VICOLI CHE CARATTERIZZANO IL BORGO MEDIEVALE, SI TROVA L'OSTERIA CIAN DE BIÀ (VIA S. PELLICO 14, TEL. 3206622079, APERTA SU PRENOTAZIONE), OSPITATA IN UN ANTICO FIENILE IN PIETRA RISTRUTTURATO. È STATA VOLUTA 16 ANNI FA DA IVO ORENGO CON LA MOGLIE FRANCA LANTERI (NELLA FOTO), GIÀ PROPRIETARI DI UN'AZIENDA AGRICOLA CON ULIVETO E ORTO. DOPO LA PENSIONE, IVO DECISE DI APRIRE L'OSTERIA PER PRESERVARE “I MANGIARI DI FESTA” DELLA TRADIZIONE CONTADINA LIGURE. LE TANTE (CIRCA NOVE) PORTATE DEL MENU DEGUSTAZIONE (ALCUNE DI INFLUENZA PIEMONTESE, TERRITORIO A SOLI 30 KM) VENGONO SERVITE IN GRANDI PIATTI CONVIVIALI POSTI AL CENTRO DELLA TAVOLA.

IL CONIGLIO ALLA LIGURE È UNO DEI VOSTRI PIATTI PIÙ APPREZZATI. COME LO PREPARATE? SEGUIAMO UNA RICETTA SEMPLICE. FACCIAMO ROSOLARE LA CARNE CON OLIO, AGLIO E TIMO, POI SFUMIAMO CON VINO BIANCO LIGURE, CHE HA UN'ACIDITÀ PARTICOLARE. AL TERMINE AGGIUNGIAMO LE OLIVE TAGGIASCHE NOSTRANE, MA NON I PINOLI, PERCHÉ NEL MONDO CONTADINO DI UN TEMPO ERANO COSTOSI E NON ERANO CONTEMPLATI.

FATE MARINARE PRIMA LA CARNE? NO, NON È NECESSARIO.

CHE MATERIE PRIME UTILIZZATE? L'EXTRAVERGINE DELLA NOSTRA AZIENDA AGRICOLA E IL CONIGLIO GRIGIO DI CARMAGNOLA, PRESIDIO SLOW FOOD, CHE HA CARNI BIANCHE E TENERE, MA SODE. CE LO FORNISCE UN'AZIENDA DI RACCONIGI, CHE LI ALLEVA CON FORAGGI E MANGIMI VEGETALI NATURALI, COME DA DISCIPLINARE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI DEL PONENTE LIGURE CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE TIPICHE SPECIALITÀ DI TERRA.

RISTORANTE U CIAN

Via Roma 271, Isolabona (Imperia), tel. 0184 208143
IMMERSO NEL VERDE E A SOLI 3 KM DALLA STORICA DOLCEACQUA, DISPONE DI AMPI SPAZI ESTERNI E PISCINA. SPECIALITÀ DEL RISTORANTE, A CONDUZIONE FAMILIARE, SONO I PRIMI DI PASTA FRESCA FATTA A MANO (RAVIOLI, MALTAGLIATI, GNOCCHI), E IL CONIGLIO ALLA LIGURE.

IPAZIA CIBI E LIBRI

Via F. Corradi 64, Sanremo (Imperia), tel. 3401559205
PICCOLA OSTERIA NEL CUORE DELLA CITTADINA, CON LA POSSIBILITÀ DI CENARE NELLA PIAZZETTA A POCHI PASSI. IL MENU CAMBIA A SECONDA DI STAGIONALITÀ E REPERIBILITÀ DEI PRODOTTI, MA SI POSSONO FACILMENTE TROVARE CAPPUN MAGRO, BRANDACUJUN, TONNO DI CONIGLIO, CONIGLIO GRIGIO DI CARMAGNOLA (PRESIDIO SLOW FOOD) ALLA SANREMESE, FINO ALLA TIPICA STROSCIA (DOLCE TIPICO DELLA ZONA A BASE DI OLIO EVO). PANE, FOCACCIA E SARDENAIRA SONO FATTI IN CASA.

TRATTORIA NADIA

Via per Aquila 1, Ranzo (Imperia), tel. 3889314507
NELL'ENTROTERRA DI ALBENGA, È LA TRATTORIA IDEALE PER CHI AMA CIBI SEMPLICI MA GENUINI. MENÙ A PREZZO FISSO CON ASSAGGI DI ANTIPASTI, DUE PRIMI (RAVIOLI FATTI IN CASA CON PINOLI E TIMO, ZEMIN DI CECI, GNOCCHETTI), TRE SECONDI (TRA CUI LE LUMACHE) E TRITTICO DI DOLCI. SPECIALITÀ VERA DELLA CASA È IL CONIGLIO CON LE OLIVE E ABBONDANTE PIGATO, COME DA RICETTA DELLA NONNA.



CONIGLIO ALLA LIGURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI

1 coniglio già pulito e tagliato in almeno 12 pezzi, con il suo fegato – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 rametto di rosmarino – 1 costa di sedano – qualche rametto di timo – 2 foglie d'alloro – qualche gheriglio di noce – 1 cucchiaino di pinoli – 100 g di olive taggiasche – brodo di verdure – 1 bicchiere di vino rosso (preferibilmente Rossese di Dolceacqua) – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate un trito con l'aglio sbucciato e le foglioline del timo. Pulite e tritate anche la cipolla e il sedano.

2 Scaldate poco olio in una casseruola, preferibilmente di coccio, e fatevi soffriggere gli aromi preparati per un paio di minuti.

3 Unite i pezzi di coniglio (tenete da parte il suo fegato), disponendoli senza sovrapporli, l'alloro e il rosmarino.

4 Salate leggermente e fate rosolare la carne su tutti i lati, finché risulterà dorata.

5 Quindi, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Versate poco brodo caldo, coprite la casseruola con un coperchio e cuocete a fuoco basso per circa 1 ora aggiungendo, quando necessario, poco brodo caldo per mantenere la carne morbida. Nel frattempo, tagliate il fegato a pezzettini e uniteli al coniglio verso metà cottura.

6 Tostate i pinoli, tritate i gherigli di noce e snocciate le olive. Aggiungeteli alla carne una decina di minuti prima del termine della cottura. Servite, se vi piace, con un contorno di patate arrosto o lessate.

sale&pepe shopping



ALDI Salmone vegano MyVay

Che si tratti di una festa, un'occasione speciale o una cena con gli amici, non bisogna mai restare a corto di idee per aperitivi, finger food e stuzzichini. Il salmone vegano MyVay è la scelta ideale per accontentare tutti i gusti.

Disponibile in una pratica confezione da 80 g, è perfetto per un aperitivo in compagnia, offrendo una soluzione sfiziosa e originale per arricchire la tua tavola.

RISO VIGNOLA 1880 Linea Biologico Integrale

La linea di risi biologici integrali di Riso Vignola 1880 vanta un'ampiezza senza precedenti, in linea con le attuali tendenze nutrizionali e di benessere. La lavorazione integrale consente al riso di mantenere una maggiore quantità di fibre

e un profilo nutrizionale ancora più ricco e completo. La linea comprende varietà italiane coltivate nell'Az. Agr. Cerealicola S. Giacomo di Livorno Ferraris, a cui si affiancano risi integrali provenienti dalle migliori coltivazioni del mondo.



Martino Rossi NATURAL PLANT PROTEIN GOODLY

Natural Plant Protein Goodly, proteine vegetali solubili in polvere sono disponibili nei gusti vaniglia e cacao. Frutto del recente ingresso di Martino Rossi nella produzione di concentrati proteici vegetali, queste novità sono senza glutine, zuccheri aggiunti, additivi e aromi artificiali. Basta aggiungerli a shake, pancake, bowl, yogurt per arricchire l'apporto proteico quotidiano in modo naturale e pratico.



Recla Speck Alto Adige

Lo Speck Alto Adige IGP Recla è l'ideale per aperitivi estivi e piatti leggeri. Lavorato artigianalmente con salagione a mano, affumicatura con legno di faggio e 22 settimane di stagionatura, ha un gusto unico e bilanciato. In vaschette da 90 g è pronto all'uso, senza glutine né lattosio, ricco di proteine e ideale per uno stile di vita sano. Da solo o in abbinamento, regala un tocco autentico e conviviale.



Fusilloni Pastificio Bragagnolo

Pastificio Bragagnolo presenta i nuovi Fusilloni, un formato speciale, realizzato con 100% grano italiano di altissima qualità. La loro superficie ruvida è studiata per trattenere ogni tipo di sugo, esaltandone gusto e consistenza. Grazie alla straordinaria tenuta in cottura, i Fusilloni regalano un'esperienza unica: un formato generoso, perfetto per ricette creative e primi piatti ricchi di sapore. Il loro disegno avvolgente e la struttura corposa li rendono ideali per tutti i tipi di condimenti.

Pan Piumino

Per un perfetto back to school c'è Pan Piumino, il pane morbidissimo senza crosta pensato per i bambini dai 4 agli 8 anni. Realizzato con soli 6 ingredienti biologici, è genuino, senza zuccheri aggiunti né conservanti, fonte di proteine e approvato dai nutrizionisti. Ideale a colazione o a merenda, ha ottenuto il premio Quality Award 2025 ed è disponibile in un pratico formato richiudibile da 300 g.



nel numero di ottobre



La **CARNE** sposa gli **ORTAGGI**
in ghiotti rotoli, filetti, quiche e ripieni.
E poi c'è la **PASTA** nella sua veste più
CONTEMPORANEA: con nuove farine
e condimenti gourmand. E ancora le
CASTAGNE dei **MONTI CIMINI**, un viaggio
sui **COLLI EUGANEI**, una giornata
in campagna a cucinare con la **NONNA**.
È una storia curiosa: quella della **SCODELLA**,
una delle stoviglie più antiche.

in edicola dal 24 settembre

sale&pepe

Mens Sana Edizioni

settembre 2025

DIRETTORE EDITORIALE

Laura Maragliano - laura.maragliano@mensedizioni.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Livia Fagetti - livia.fagetti@mensedizioni.it

REDAZIONE

Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@mensedizioni.it

Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@mensedizioni.it

Ivana Novelli VICECAPOSERVIZIO - ivana.novelli@mensedizioni.it

Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@mensedizioni.it

Silvia Bombelli - silvia.bombelli@mensedizioni.it

Daniela Falsitta - daniela.falsitta@mensedizioni.it

Silvia Viganò - silvia.vigano@mensedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@mensedizioni.it

ICONOGRAFICO

Paolo Riosa - paolo.riosa@mensedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkëmia, Daniela Arsuffi, Alessandra Avallone, Fiammetta Bonazzi, Simona Bruscagin, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Ernesto Fagiani, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Luciana Squadrilli, Sunray Photo, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI).

Amministratore unico: Maurizio Belpietro

Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 - Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Effeprinting srl, Loc. Miele, SNC, 67063 Le Campora AQ

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sei email info.abbonamenti@directchannel.it.

Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi collez@pressdi.it e arretrati@pressdi.it

Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento.

Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email privacy@mensedizioni.it I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: www.mensedizioni.it/privacy-policy



Accertamento n. 36 - Certificato n. 9358
rilasciato il giorno 06/03/2024
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

• ASA SELECTION,
asa-selection.com

• BLOOMINGVILLE,
bloomingville.com

• BROSTE COPENHAGEN,
DISTRIBUITO DA MVH,
mvh.it

• C&C MILANO,
cec-milano.com

• CHS GROUP,
chsgroup.it

• CORRADO CORRADI,
corrado-corradi.it

• CUP & CO,
cup-co.it

• DOMENICO MORI,
domenicomori.it

• EKADEA,
ekadea.com

• ETSY,
etsy.com

• FRANCESCA REITANO
CERAMICA,
francescareitano.com

• H&M HOME,
2hm.com

• HUE TABLE STORIES,
huetablestories.com

• ICHENDORF DISTRIBUITO DA
CORRADO CORRADI,
corrado-corradi.it

• JARS CERAMISTES,
jarsceramistes.com

• LA COMPAGNIE ORDINAIRE DE
LA MER
compagnie-mer.com

• LA PORCELLANA BIANCA,
laporcellanabianca.com

• LEAVES CERAMICS,
leavesceramics.com

• LOBERON
loberon.it

• MEPRÀ,
mepra.it

• NOVITÀ HOME
novitahome.com

• ONCE,
oncemilano.com

• PINTINOX,
pinti.it

• SARA FONTANA,
@sarafonta

• TESCO MA,
tescomaonline.com

• TONILO CERAMICHE,
toniloceramiche.com

• VIRGINIA CASA,
virginiacasa.it

Scopri il piacere integrale dei Fagolosi Grissin Bon!

Novità

✓ ricchi di fibre

✓ con farina integrale



✓ solo olio extra vergine di oliva

✓ croccanti e gustosi

I Fagolosi Integrali sono la scelta perfetta per chi cerca un equilibrio tra gusto e benessere. Preparati con farina integrale, sono arricchiti da una superficie salata che li rende irresistibili. Perfetti per uno spuntino leggero, per accompagnare i tuoi piatti o da gustare in ogni momento della giornata.

GrissinBon®

Ogni momento è quello buono.

www.grissinbon.it

Seguici su





IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA



AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978